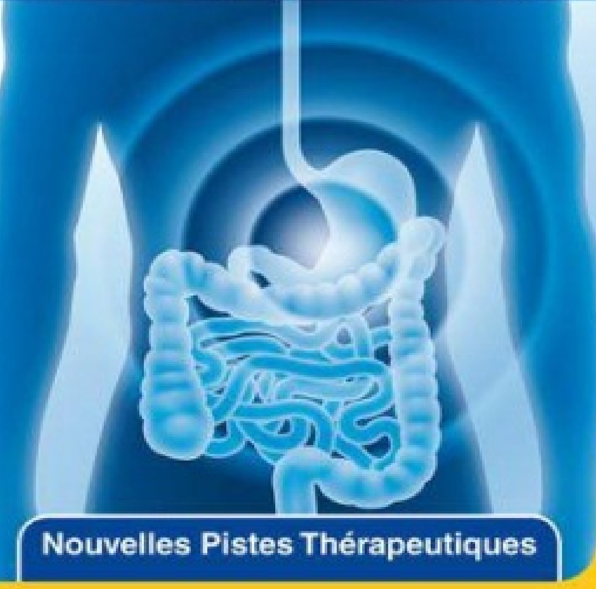
NORMAN WALKER

La Santé de l'Intestin Le Côlon

Notre santé dépend de la santé du colon





Nouvelles Pistes Thérapeutiques



NORMAN WALKER

La Santé de l'Intestin

Le Côlon



AVERTISSEMENT

Macro Éditions ne dispose ni d'informations ni de données autres que celles publiées ici. L'éditeur décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite par les lecteurs des informations scientifiques, sanitaires, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans ses livres. Chacun est tenu d'évaluer avec sagesse et bon sens le parcours psychologique, thérapeutique et nutritionnel qui lui convient le mieux. Chacun est tenu de prendre en compte toutes les informations nécessaires, en comparant les risques et les bienfaits des différents traitements et régimes diététiques disponibles. Pour de plus amples informations sur cet auteur et sur cette collection visitez notre site *macroeditions.com*

Titre original : Colon Health

traduction Cynthia Syoen

ISBN 978-88-6229-467-6

TABLE DES MATIÈRES



5 - Une tête bien reposée

6 - Le thorax, centre vital du corps

7 - Le centre de traitement

8 - Les organes reproducteurs et le côlon

INDEX DES ILLUSTRATIONS



Côlon anormal d'une femme de 36 ans
Glandes surrénales, reins et vessie
Le côlon anormal
Planche de l'hydrothérapie du côlon

PRÉFACE



Il est rare que l'on parle ouvertement ou avec réserve de l'état de son côlon en présence de personnes des deux sexes. La lecture constitue à ce titre une formidable alternative, puisqu'il s'agit également d'une « chose » à laquelle on s'adonne en privé. Prenez un peu de temps pour vous et parcourez ces pages. Elles répondront non seulement aux questions que vous vous posiez, mais également à d'autres auxquelles vous n'aviez pas pensé. Ayez confiance, c'est là un ouvrage d'un réel intérêt.

Le projet initial du corps humain est ce qu'il a toujours été : nous introduisons de la nourriture dans notre corps ; notre organisme absorbe ces aliments et le surplus en est finalement évacué.

Nombre des ennuis de santé que nous « connaissons » sont des problèmes que nous pouvons résoudre en nous débarrassant de ce qui ne devrait que circuler à travers nos systèmes au lieu de s'y établir.

En guise de conclusion, permettez-moi d'ajouter qu'il n'est pas nécessaire de partager oralement ces informations : vous pouvez vous contenter de « partager un livre ».

CAROLYN HOFFMANN
Éditrice

«Je peux vous affirmer en toute sincérité que je n'ai jamais conscience de mon âge. Depuis que j'ai atteint la maturité, je n'ai jamais eu l'impression de vieillir, et je peux vous avouer sans aucune ambiguïté ni réserve que je me sens beaucoup plus vivant, dynamique et plein d'enthousiasme aujourd'hui que lorsque j'avais trente ans. J'ai constamment la sensation que mes meilleures années sont encore à venir. Je ne pense jamais aux anniversaires et je ne les fête pas. Je peux déclarer aujourd'hui en toute honnêteté que je jouis d'une excellente santé et que je ne me soucie aucunement de dévoiler mon âge aux gens : JE SUIS SANS ÂGE ! »

NORMAN WALKER, DSC, PHD

En excellente santé

I



Le côlon et la santé de l’organisme

Votre corps requiert votre attention

Votre corps est la demeure dans laquelle vous vivez. Par analogie, il ressemble au bâtiment dans lequel vous fondez votre foyer. Votre habitation demande régulièrement un minimum d’attentions de votre part : le toit pourrait subir des infiltrations, le système de canalisations pourrait se détraquer et se boucher, des termites pourraient percer le plancher et les murs, comme il pourrait apparaître d’innombrables autres cas de détérioration. C’est pareil pour votre corps physique : chaque fonction et activité de votre organisme, qu’elles soient diurnes, nocturnes, physiques, mentales et spirituelles, dépendent de l’attention que vous leur consacrez.

La qualité et le type d’aliments que vous introduisez dans votre organisme sont d’une importance cruciale pour chacune des phases de votre existence. Une alimentation saine régénère et reconstitue les cellules et les tissus dont se compose votre corps. Les aliments non digérés et les processus via lesquels les déchets sont éliminés du corps sans passer par la fermentation et la putréfaction dépendent également d’une bonne alimentation. Si une telle fermentation se produit, s’accumule et finit par

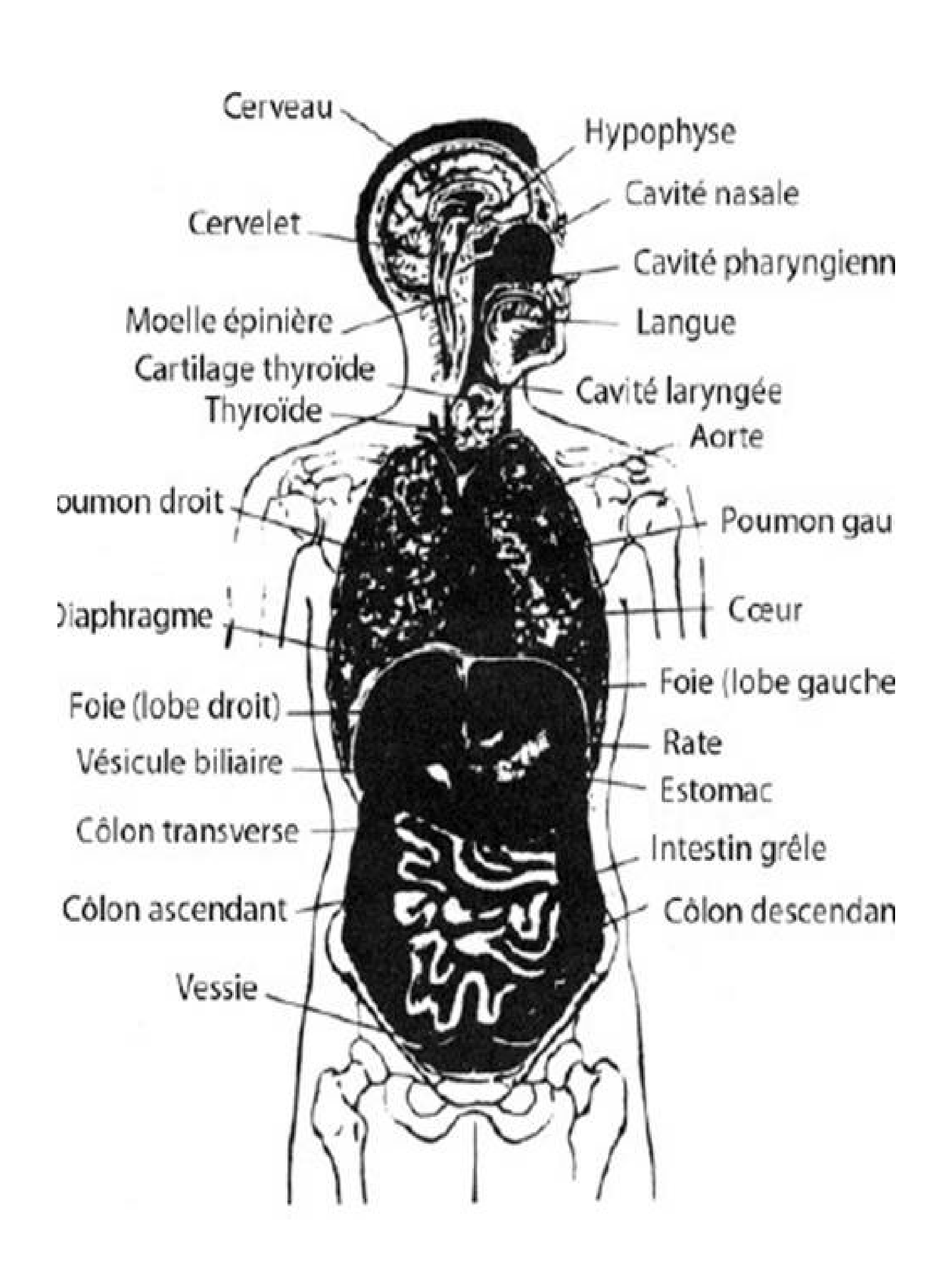
s'établir dans notre organisme, elle enraye notre possibilité d'accéder à un certain niveau de santé optimale.

L'élimination de la nourriture non digérée et autres déchets est tout aussi importante que la bonne digestion et assimilation des aliments. Je ne peux en effet rien imaginer de plus important et vital que de prévenir les dangers des effets inévitables de la toxémie et des poisons toxiques résultant de notre incapacité à évacuer les selles, résidus et déchets de notre organisme ainsi que de notre insouciance. Peu d'entre nous ont conscience que la difficulté d'éliminer proprement les déchets de notre corps provoque une fermentation et une putréfaction dans notre gros intestin, ou *côlon*, dont l'accumulation, non traitée, peut – et c'est souvent le cas – mener à une lente agonie.

Une cause de décès : la négligence du côlon

J'ai pris conscience de la réalité et de l'importance de ce problème de côlon dans ma prime jeunesse. J'étais en visite chez une tante en Écosse lorsqu'un matin, la maison fut subitement secouée par un cri strident provenant du salon. Ma cousine préférée, alors adolescente, se contorsionnait sur le sol, en proie à des douleurs atroces. Le médecin, que l'on fit immédiatement appeler, déclara que son appendice devait s'être perforé. On l'emmena à l'hôpital en compagnie du médecin dans la voiture familiale, mais elle décéda en l'espace de quelques heures. Le vieux médecin nous confia ignorer la raison pour laquelle son appendice s'était perforé. On ne lui avait pas enseigné à la faculté de médecine qu'il s'agissait là de la conséquence logique d'une négligence du côlon[1]. J'ai depuis lors placé le côlon au centre de mes recherches.

Tête, thorax et abdomen


Cerveau
Hypophyse
Cavité nasale
Cervelet
Cavité pharyngienn
Moelle épinière
Langue
Cartilage thyroïde
Cavité laryngée
Thyroïde
Aorte
oumon droit
Poumon gau
Diaphragme
Cœur
Foie (lobe gauche
Foie (lobe droit)
Rate
Vésicule biliaire
Estomac
Côlon transverse
Intestin grêle
Côlon ascendant
Côlon descendan
Vessie

Côlon et alimentation

Si une personne se nourrit d'aliments raffinés, frits et trop cuits, d'amidons modifiés, de sucre et de sel en excès, son côlon ne pourra fonctionner convenablement, même si elle évacue deux à trois fois par jour. Au lieu de fournir des nutriments aux nerfs, aux muscles, aux cellules et aux tissus des parois intestinales, ces aliments entraînent la dénutrition du côlon. Un côlon dénutri peut laisser passer une grande quantité de matières fécales à travers ses parois, mais demeure incapable de gérer les processus et fonctions qui lui incombent.

Pour vivre, le corps humain a besoin d'être alimenté. Les cellules et les tissus qui le constituent sont des organismes vivants dotés d'étonnantes capacités de résilience, d'élasticité et de récupération. Pour pouvoir réapprovisionner et revigorer ces cellules et tissus, notre alimentation doit nécessairement se composer d'éléments vivants, notamment d'aliments aux propriétés régénératives. Il existe également des aliments dont la fonction première consiste à assainir et à désintégrer des cellules et tissus, puis à acheminer ces déchets vers le côlon en vue de leur élimination.

Les fibres, qui sont d'une telle importance pour pouvoir digérer convenablement et totalement les aliments que nous absorbons, sont tout autant nécessaires au côlon qu'à l'intestin grêle. Il doit cependant s'agir des fibres contenues dans les aliments crus. Lorsque ces fibres traversent les intestins, elles sont, pour ainsi dire, hautement magnétisées et offrent dans ce cas une aide considérable aux fonctions qui ont cours dans les différentes régions intestinales. En plus de recueillir les restes de nourriture qui n'a pas été digérée, le côlon s'adapte également aux fibres contenues dans les aliments et qui font office de « balai intestinal ».

Quand les substances minérales dont se composent nos aliments sont saturées d'huile et de matières grasses, les organes digestifs ne peuvent les traiter convenablement et ils passent de l'intestin grêle au côlon sous la forme de déchets. L'organisme dispose en outre d'une grande quantité de résidus à éliminer par l'intermédiaire du côlon, provenant de cellules et de tissus décomposés. Quand les aliments « démagnétisés » parcourent le système corporel en ne lui fournissant aucun avantage ou fort peu, l'expérience a démontré qu'ils tapissent les parois internes du côlon de la même façon que du plâtre sur un mur. Avec le temps, l'épaisseur de cette couche peut augmenter progressivement jusqu'à ne laisser qu'un petit orifice en son centre : les matières évacuées peuvent dès lors contenir davantage d'aliments non digérés dont l'organisme tire peu de bénéfice, voire aucun. Il en résulte une dénutrition dont nous n'avons pas conscience, mais qui accélère de façon fulgurante les processus de vieillissement et de sénilité.

Infirmité et maladie, quel que soit l'âge de l'individu, sont la conséquence directe d'une surcharge d'aliments exempts de vitalité qui oblige, par la même occasion, les intestins à ployer sous les matières résiduelles.

Le côlon, système de vidange du corps

Le côlon constitue le bouillon de culture naturel des bactéries, dont la fonction consiste à y neutraliser, empêcher et prévenir le développement d'un état toxique. Il faut cependant distinguer deux types de bactéries : les bactéries saines, qui font office d'éboueuses et que l'on appelle les colibacilles, et les pathogènes. Dans un environnement adéquat, propre et sain, les pathogènes sont soumis au contrôle des bonnes bactéries éboueuses. Mais lorsqu'il se produit dans le côlon un excès de fermentation et de putréfaction parce que l'on n'a pas daigné le soulager au mieux de ses matières fécales et résiduelles, les pathogènes prolifèrent,

ce qui engendre des troubles. Il est nécessaire que le corps évacue ces déchets, et votre côlon est doté pour ce faire d'un système d'élimination extrêmement efficace ; ou, mieux, « efficient », s'il fonctionne correctement et répond à un programme adapté à votre condition physique.

Le meilleur des régimes ne peut primer sur le pire si le système de vidange du côlon est obstrué par une série de déchets et de sources de contamination. En prenant des repas deux, trois fois par jour ou plus, il est impossible que des résidus ne s'accumulent pas dans le côlon sous la forme de particules de nourriture non digérée, tout comme le produit final des aliments digérés. En outre, non seulement les déchets alimentaires s'accumulent dans le côlon, mais également des millions de cellules et de tissus qui ont achevé leur mission et ont été remplacés. Si on laisse ces cellules et tissus fermenter et se putréfier, ils se changent en protéines mortes extrêmement toxiques. Il vous est certainement déjà arrivé de sentir l'odeur répugnante qui émane d'un animal mort dont la carcasse commence à se décomposer. Les cellules et tissus du corps humain subissent le même type de décomposition quand ils demeurent dans le côlon plus que nécessaire.

En d'autres termes, le côlon constitue le système de vidange du corps. Les lois naturelles de conservation et d'hygiène exigent que l'on nettoie régulièrement ce système d'évacuation, sous peine de voir apparaître nombre de troubles, d'affections et de maladies qui en découleront de toute évidence si l'on permet aux déchets de s'y accumuler. Ne pas purifier votre côlon, c'est comme avoir tous les services de nettoyage de votre ville en grève pendant des jours ! L'accumulation de déchets dans les rues produit des gaz putrides, malodorants et insalubres qui se dispersent dans l'atmosphère.



1. Nous aborderons l’appendice, son traitement et son rapport avec le côlon dans un chapitre ultérieur.

II



La constipation : le plus grand ennemi de votre corps

Qu'est-ce que la constipation ?

Le mot constipation dérive du latin *constipatus* que l'on peut traduire par « concentré, agglutiné, condensé ». Par conséquent, la constipation signifie que la concentration de matières fécales accumulées dans l'intestin rend leur évacuation difficile. Un état de constipation peut toutefois se manifester même lorsque nos mouvements intestinaux nous *semblent normaux,* malgré l'accumulation de matières fécales quelque part, le long du trajet du côlon.

Le fait est que la constipation constitue le trouble numéro un à l'origine de presque toutes les affections et que nous pouvons le considérer comme la cause première de presque tous les dysfonctionnements de l'organisme humain. Il est important de souligner que la constipation compromet la santé du côlon, dont dépend la santé globale de l'organisme.

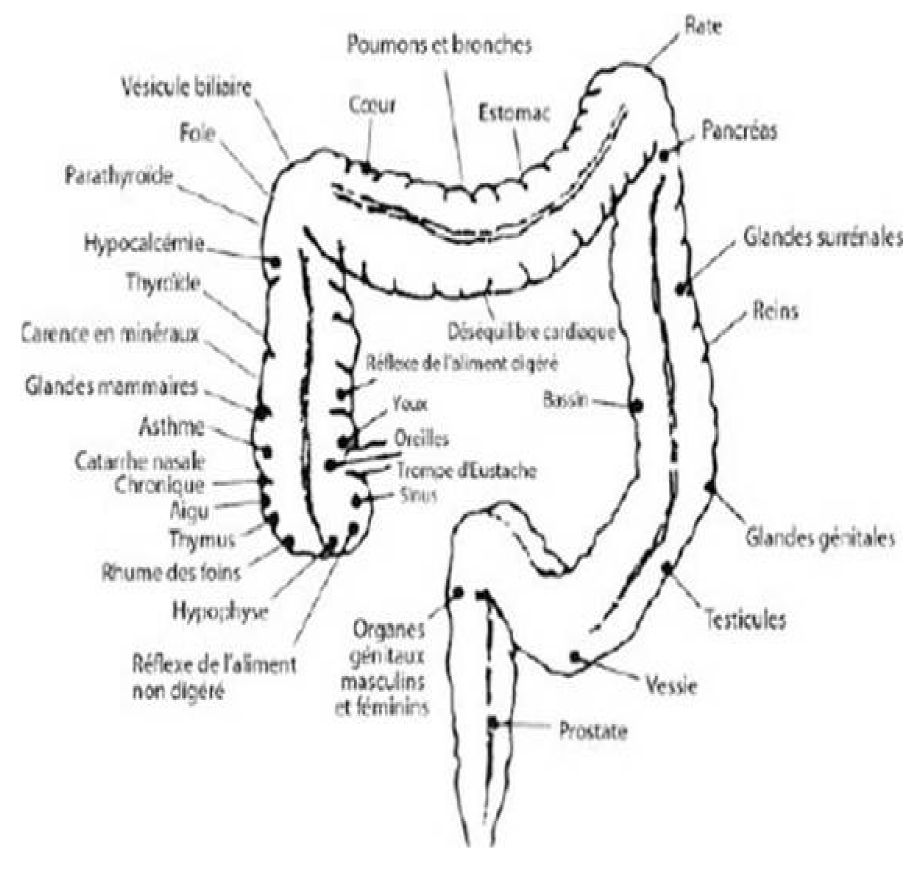
La civilisation commet au quotidien deux crimes contre-nature, qui engendrent le plus commun et le plus répandu de nos troubles : la

constipation. Le premier est la consommation d'aliments dévitalisés et raffinés qui ne nourrissent pas en suffisance les organes responsables de l'évacuation des déchets. Le deuxième, qui prévaut surtout chez les jeunes, mais contre lequel ne sont pas non plus immunisés les adultes et les personnes âgées, est le fait de poursuivre ses activités alors que le besoin d'évacuer nous pousse à filer sans attendre aux toilettes. La nature est un professeur intransigeant.

Comment la constipation affecte-t-elle la fonction intestinale ?

Si, pour résoudre le problème de la constipation, il suffisait de débarrasser le côlon de toutes ses matières résiduelles, il ne serait pas trop difficile d'arranger la situation. Une irrigation du côlon serait probablement suffisante pour assurer cette évacuation. Mais il n'est cependant pas si simple de venir à bout de ce problème. La constipation suppose non seulement la rétention inutile de matières fécales dans le rectum, mais également au niveau de la première moitié du côlon, du caecum à la partie centrale du côlon transverse. Le caecum jouxte la valvule iléocæcale dans la région initiale du côlon (voir la « Planche de l'hydrothérapie du côlon » dans ce livre).

La paroi de cette partie du côlon est dotée de nerfs sensitifs et de muscles dont la fonction consiste à générer des mouvements ondulatoires, connus sous le nom d'ondes péristaltiques, qui acheminent le contenu du côlon du caecum au rectum en vue de son évacuation. La distance à parcourir est d'environ 150 cm. En vous référant à la « Planche de l'hydrothérapie du côlon », vous verrez que le caecum représente la partie du côlon ascendant sur laquelle débouche l'intestin grêle, tandis que le rectum correspond à la partie inférieure de l'intestin.



Côlon normal

Sphincters et cavités, et
leurs relations avec les centres
anatomiques et les pathologies

En plus de la formation de ces ondes péristaltiques, la première moitié du côlon remplit deux autres fonctions importantes. Elle doit tout d'abord extraire, des résidus provenant de l'intestin grêle, les substances

disponibles que cet organe n'a pas été en mesure d'assimiler. Pour ce faire, elle réduit en bouillie les matières provenant de l'intestin grêle et absorbe les liquides et autres éléments dans le flux sanguin à travers ses parois. Les nutriments ainsi extraits du côlon sont recueillis par les vaisseaux sanguins qui sillonnent ses parois et acheminés vers le foie en vue de leur traitement.

Naturellement, si les matières fécales du côlon se sont putréfiées et ont commencé à fermenter, tout élément nutritif s'y trouvant passera dans la circulation sanguine sous la forme de produit contaminé. Les éléments qui, sous des conditions normales, posséderaient des qualités nutritionnelles, engendrent en fait une *toxémie*, état dans lequel le sang contient des substances toxiques générées par la prolifération de bactéries pathogènes. L'apparition de boutons, par exemple, est généralement le premier signe qu'une toxémie s'est frayé un chemin dans l'organisme.

L'autre fonction importante de la première moitié du côlon consiste à recueillir, au niveau de ses parois, la flore intestinale des glandes nécessaire à la lubrification du côlon. Trop de gens, qu'ils soient professionnels ou non, pensent que les lavements et les irrigations du côlon débarrassent le côlon de la flore intestinale, le privant ainsi d'un précieux lubrifiant. Cette école de pensée se méprend totalement et manque de données réelles et concrètes. Il est évident que, lorsque l'accumulation excessive de matières fécales dans l'intestin entraîne des incrustations, le revêtement du côlon ne peut fonctionner normalement et les glandes qui s'y trouvent ne parviennent pas à produire la flore intestinale ou la lubrification nécessaire. Ce manque de lubrification ne peut dès lors que renforcer un état de constipation et engendrer une toxémie.

Ces incrustations fécales gênent, voire empêchent, l'imprégnation de la flore intestinale nécessaire à la lubrification du côlon, la formation des ondes péristaltiques en vue de l'évacuation, ainsi que l'absorption et l'utilisation de nutriments supplémentaires présents dans les résidus provenant de l'intestin grêle.

Il ne faut pas faire preuve de beaucoup d'imagination pour comprendre que la qualité adhésive des matières fécales du côlon a facilement tendance à tapisser la partie interne du revêtement ou de la paroi intestinale d'une couche dont la consistance ressemble à celle du plâtre. Il est par ailleurs évident qu'un tel dépôt, en entravant le fonctionnement normal du côlon, possède l'effet insidieux de se transformer en générateur de toxicité, au détriment de notre santé, de notre bien-être et de notre longévité.

Une hospitalisation annulée

Il y a quelques années, un ami très cher m'appela de l'Indiana pour m'annoncer qu'il devait être admis à l'hôpital le lendemain. « Pour quelle raison ? », lui ai-je demandé. Il m'a répondu qu'il avait le côlon bouché et qu'il ne pouvait plus aller à la selle. La rétention prolongée de matières fécales et de résidus putréfiés dans le côlon peut provoquer, ce qui se produit d'ailleurs souvent, un bouchon dans le passage à l'intérieur de celui-ci, ce qui empêche la défécation. Je demandai à mon ami pour quelle raison il n'avait pas eu recours à une irrigation du côlon, alors qu'il connaissait mon programme. « Oh, me répondit-il, là n'est pas la question. Le centre le plus proche est à cent kilomètres d'ici. » Je répliquai que j'aurais bien parcouru mille kilomètres pour subir une irrigation du côlon plutôt que d'accepter d'être conduit à l'hôpital !

Finalement, mon ami parcourut ces cent kilomètres et, une semaine après

environ, il me téléphona pour me dire que cela lui avait sauvé la vie. Il se sentait bien, comme cela ne lui était plus arrivé depuis des années, et il projetait de se soumettre bientôt à d'autres irrigations. Il ne s'agit pas là d'un cas isolé : je pourrais remplir un livre entier de situations de ce genre.

Mes études et recherches approfondies sur le sujet m'ont plus que jamais convaincu qu'il ne faudrait *jamais* entreprendre de traitement ou de procédure thérapeutique avant de soumettre le patient à une série d'irrigations du côlon, en vue de nettoyer ce dernier et de supprimer la source d'infection première. Aucun trouble ou maladie ne réagit de manière plus rapide et efficace au traitement que suite à l'administration d'une série de lavages du côlon.

III



Le traitement du côlon

En quoi consiste exactement l'irrigation du côlon ?

Une fois que la couche semblable à du plâtre s'est installée définitivement sur les parois intestinales, aucun lavement ne suffit à la dissoudre de manière efficace. L'enlever trop rapidement pourrait d'ailleurs « égratigner » le revêtement interne du côlon et occasionner des douleurs. À l'instar de l'ablation du plâtre, la couche fécale doit être baignée et imprégnée totalement d'eau pour que l'on puisse la décoller de façon progressive, douce et efficace. Des irrigations du côlon permettent d'atteindre ce résultat.

Une irrigation du côlon est effectuée par un praticien spécialisé et formé à cet effet. Vous pouvez entreprendre des recherches dans les Pages Jaunes sous les termes « irrigations du côlon » ou « hydrothérapie du côlon », ou consulter un *naturopathe*, un *chiropraticien* ou un *physiothérapeute* et lui demander s'il possède l'équipement nécessaire pour réaliser ce type d'irrigation.

Les irrigations du côlon sont en fait des lavements plus évolués qui

recourent à plusieurs litres d'eau : le praticien, généralement un thérapeute certifié, introduit plusieurs décilitres d'eau dans le côlon du patient, en surveillant son flux et son expulsion, tandis que celui-ci est confortablement allongé sur une table reliée à l'équipement. Pour être efficace, une irrigation du côlon doit durer d'une demi-heure à une heure, intervalle durant lequel l'on peut introduire dans le côlon, via le rectum, entre 70 et 100 litres d'eau, à raison de plusieurs décilitres à la fois, que l'on expulse régulièrement. Les deux ou trois premiers lavements nous révèlent combien cette méthode est douce et n'entraîne aucun inconfort.

Toutefois, même le meilleur des équipements disponibles sur le marché peut donner des résultats médiocres et insatisfaisants si le praticien ne connaît pas suffisamment l'anatomie humaine. Il est dès lors indispensable qu'un appareillage de qualité aille de pair avec un praticien expert en la matière et bien renseigné.

Il ne suffit pas de tout savoir sur le côlon et les principes de l'irrigation : le praticien doit également bien s'y connaître en *réflexologie plantaire*. Tout comme chaque partie du corps humain possède des terminaisons nerveuses reliées, de manière directe ou indirecte, au côlon (voir, à ce propos, la « Planche de l'hydrothérapie du côlon »), les plantes des pieds sont en relation directe ou indirecte avec chaque partie du corps, comme je l'ai indiqué sur ma « Planche de la réflexologie plantaire ». Je vous conseille vivement de vous assurer que ces deux planches soient présentes dans chaque cabinet d'hydrothérapie du côlon, accrochées au mur face au praticien.

Comme l'indique la « Planche de la réflexologie plantaire », le centre de la plante de chaque pied correspond à la zone abdominale et, en particulier, au côlon.

Une campagne est en cours, depuis quelques années, pour convaincre les établissements pratiquant l'hydrothérapie du côlon d'installer un équipement qui injecte simultanément de l'eau et de l'oxygène dans le côlon. L'effet immédiat de cet oxygène serait revigorant, comme le serait celui d'une aiguille hypodermique insérée dans le bras. Mais ce qui m'intéresse davantage, ce sont les résultats et effets à long terme de cette pratique. Le Créateur a fait don à l'homme d'une excellente paire de poumons qui permettent à l'organisme de se procurer l'air frais naturel, composé à 20 % environ d'oxygène et à 80 % d'azote. Il existe certains troubles pulmonaires que l'injection d'oxygène dans la partie *inférieure* des poumons rend mortels ; c'est là un fait clinique bien connu. En l'espace de dix ou vingt minutes, le patient développe une cyanose et peut en mourir, à moins que l'injection d'oxygène soit immédiatement remplacée par de l'air.

Durant mes nombreuses années d'études approfondies sur l'anatomie humaine, je n'ai encore jamais rencontré de glande, d'organe ou de dispositif que la nature ait créés pour faciliter l'introduction d'oxygène dans le côlon, à moins que cet élément ne soit déjà présent dans l'eau qui pénètre dans l'organisme par le rectum et dans l'hydratation naturelle de l'intestin.

J'ai par ailleurs vu, en Floride, des hérons et autres oiseaux semblables, se tenant sur la rive d'un fleuve ou d'un point d'eau, remplir leur long bec et s'introduire de l'eau dans le rectum pour se faire un lavement ou une irrigation du côlon. Je n'ai jamais demandé à ces oiseaux de quelle école ou université ils venaient ni qui leur avait enseigné cette méthode de nettoyage interne.

En considérant les effets à long terme de l'introduction d'oxygène dans le côlon lors d'une irrigation, je ne suis pas du tout certain qu'un effet

indésirable ne puisse se manifester au bout du compte. Un bon baratin est toujours convaincant, surtout quand son destinataire ignore tout ce qu'il implique. En ce qui me concerne, je n'autoriserais personne à introduire de l'oxygène dans mon corps et certainement pas en réponse thérapeutique à un discours mensonger. J'ai subi de nombreuses irrigations du côlon, des centaines peut-être, sans que rien n'ait été ajouté à l'eau, et j'entends bien continuer de cette façon.

En définitive, le Créateur nous a fourni de l'*air* et de l'*eau* comme éléments naturels essentiels à notre existence. Pour notre sécurité, l'air est composé à 20 % d'oxygène, pourcentage à ne pas dépasser, car une quantité supérieure serait excessive pour notre bien-être. Réfléchissez-y : une seule part d'oxygène seulement pour quatre d'azote ! L'*eau* est constituée de deux fois plus d'hydrogène que d'oxygène, et ce également pour protéger les êtres humains : trop d'oxygène peut tuer. Le bon sens, voire les conjectures cliniques, nous confirme que l'introduction d'oxygène, lorsqu'elle n'est pas nécessaire, présente un danger potentiel. Il existe bien évidemment des conditions dans lesquelles, en cas de carence ou de trouble, nous pourrions avoir besoin de plus d'oxygène que ne peuvent nous en fournir nos poumons, mais l'on introduit alors l'oxygène dans les *poumons*, *pas* dans le rectum !

Comme l'on peut s'y attendre, des personnes désapprouvent l'idée du nettoyage interne. Certaines nourrissent même la fausse conviction que les irrigations du côlon n'offrent des avantages que si elles sont combinées à un jeûne prolongé. C'est là en réalité un moyen assez rapide pour déséquilibrer et dévitaliser le corps. Si on ne le nourrit pas pendant plus de six ou sept jours, ses cellules et tissus affamés deviennent cannibales et se dévorent entre eux.

Ce n'est pas à moi de vous dire ce que vous devez ou ne devez pas faire.

Utilisez l'intelligence que Dieu vous a offerte et gardez vos organes internes propres et nets. Après tout, il s'agit de *votre* corps.

Il est *très* important qu'un praticien spécialisé soit constamment présent tout au long du déroulement de l'irrigation. Le patient ne devrait jamais éprouver d'inconfort.

Si, pendant vingt, trente ou même soixante ou quatre-vingts ans, vous ne vous êtes aucunement soucié des excrétions de votre côlon, ne vous imaginez pas qu'une ou deux irrigations suffiront pour revitaliser votre organisme. Ce serait comme attendre qu'une pilule fasse disparaître pendant la nuit tous vos problèmes et vos soucis.

Sur la base de dizaines d'expériences, de recherches et d'observations, je suis arrivé à la conclusion qu'indépendamment de son degré d'intelligence, chaque individu ayant atteint la maturité, qu'il soit homme ou femme, devrait prendre conscience de toute urgence (s'il désire vivre longtemps en bonne santé et prévenir la déchéance et la dégénération causées par la sénilité) de l'importance de prendre sérieusement en compte son état de santé, de réaliser une série d'irrigations du côlon (une dizaine si nécessaire) et d'entamer ainsi ce programme de nettoyage. Il vous a fallu maintes années pour accumuler les différentes impuretés qui se sont accrochées aux parois internes de votre côlon ; offrez donc aux irrigations la possibilité de le nettoyer de fond en comble. Je suis convaincu qu'au cours de la vie, une série de six irrigations effectuées plusieurs fois par an peuvent aider la nature à conserver un organisme en bonne santé. Gardez également à l'esprit que les irrigations du côlon vous reviennent moins cher qu'une hospitalisation ou une intervention chirurgicale, et vous offrent davantage de garanties d'obtenir des résultats positifs.

Qu'en est-il de la diarrhée ?

La diarrhée est le contraire de la constipation. C'est un état qui se caractérise par de fréquentes évacuations intestinales liquides. Il existe différentes formes de diarrhée. La plus commune est la diarrhée inflammatoire, causée par l'accumulation de mucus dans le côlon. L'ensemble du corps connaît un refroidissement rapide qui bloque la transpiration et retarde également, chez la femme, l'arrivée des menstruations. L'autre est la diarrhée pancréatique, forme persistante à la consistance liquide, visqueuse et collante, due à un trouble du pancréas. Il existe enfin la diarrhée parasitaire, provoquée par la présence de parasites intestinaux.

Tous les types de diarrhée que j'ai eu l'occasion d'étudier ont bien réagi aux irrigations du côlon lorsque le patient a daigné s'y soumettre. Cela peut vous sembler contradictoire, mais permettez-moi de vous raconter un des nombreux épisodes auxquels j'ai personnellement assisté.

Je veux parler du cas d'une femme atteinte d'une diarrhée sévère qui, pendant six ou sept ans, ne lui laissa aucun répit. La patiente souffrait également d'incapacité urinaire. Elle avait en vain pris des médicaments et fait des injections. Ces dernières étaient tellement nombreuses qu'elles auraient pu venir à bout d'un rhinocéros, et chacune d'elles la laissait plus malade encore qu'auparavant.

Elle s'était finalement tournée vers un de mes amis médecins qui, à son tour, s'enquit de mon avis. À peine l'avais-je auscultée que je déclarai à mon ami que, si j'étais lui, je lui ferais réaliser immédiatement des irrigations du côlon. Tant le médecin que la patiente se mirent à rire à l'idée d'une telle procédure. Nous fîmes cependant une radiographie qui confirma mes soupçons et le médecin finit par accepter de réaliser

quelques irrigations, en continuant pourtant à soutenir qu'un lavement était indiqué dans le cas d'une occlusion intestinale et non dans celui d'une diarrhée aussi abondante. En moins de six irrigations, la dame expulsa de son corps environ sept kilos de matières fécales putrides, suite à quoi sa diarrhée cessa progressivement, tandis que l'élimination des résidus fécaux qui comprimaient son côlon et sa vessie permit de rétablir le passage de l'urine.

Si nous ingérons des aliments cuits ou raffinés, plusieurs évacuations intestinales par jour ne suffisent pas à indiquer que tout est en ordre.

Le dangereux business des laxatifs et des purgatifs

Les laxatifs et les purgatifs représentent un « énorme business », ce qui me paraît logique vu la multiplication de cas de constipation. Que se passe-t-il lorsque nous prenons un de ces laxatifs ou purgatifs ? Le résultat est en général l'éjection de déchets de notre organisme, mais pourquoi ? Tout simplement parce que notre côlon s'est tellement irrité en expulsant cette substance laxative agressive que toutes les scories qui y traînaient sont sorties en même temps que le purgatif. Nous avons découvert que l'utilisation de laxatifs et de purgatifs entraîne non seulement une dépendance, mais exerce incontestablement une action destructrice sur la membrane intestinale. Les laxatifs et purgatifs altèrent le rythme normal des organes excréteurs qui, un jour ou l'autre, se dérèglent. Voilà comment tant de personnes commencent à prendre des laxatifs doux pour passer ensuite rapidement aux purgatifs, avant d'atteindre le point de non-retour.

L'effet le plus surprenant d'une dépendance aux laxatifs s'est présenté à moi en la personne d'un vétéran. C'était un homme de 35 ans environ, venu tout droit de l'hôpital pour vétérans de San Francisco pour me

rencontrer.

Voici brièvement son histoire : il désirait faire carrière dans l'armée et, puisqu'il souffrait de constipation, son médecin lui avait prescrit des laxatifs. Ces médicaments avaient petit à petit perdu de leur efficacité, au point que l'homme était tombé malade et s'était fortement affaibli. Des spécialistes réalisèrent de nombreux tests pour finalement décréter qu'il guérirait si on lui ôtait toutes ses dents, ce qui n'eut pas l'effet escompté. Une chirurgie exploratrice mit enfin à jour une occlusion intestinale quasi complète. Le patient subit ensuite une colostomie et fut mis en congé permanent. Je le conseillai du mieux que je pus et il me quitta.

De retour à San Francisco, son état s'était quelque peu amélioré, assez pour lui permettre de chercher un travail. Il avait obtenu un rendez-vous avec l'un des directeurs d'une grande entreprise et s'était présenté sans attendre à son bureau recouvert de moquette. À la fin de l'entretien, alors qu'il s'en allait, le fond de sa poche de colostomie s'ouvrit, renversant son contenu sur la moquette. Le jeune homme se précipita chez sa sœur, avec qui il vivait, et lui raconta tout ce qui lui était arrivé. Il se retira ensuite dans sa chambre où il se tira une balle dans la tête. C'est sa sœur qui me fit part de ces détails tragiques. Surveillez votre côlon !

Gardez à l'esprit qu'un chirurgien est formé pour inciser et amputer. Le nettoyage du côlon et sa prescription n'entrent pas dans sa sphère de compétences. Ce n'est donc pas étonnant que presque toutes les personnes (sans exception probablement) qui ont subi une colostomie n'aient pas été au courant de ce qui les attendait jusqu'à leur réveil après l'opération. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'elles ont découvert, à leur grand désespoir, toutes les implications d'une telle intervention.

Faites preuve de prudence et de sagesse, et, pour citer un vieux

proverbe, gardez à l'esprit qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Mettez-le en œuvre et offrez-vous quelques irrigations du côlon. Mon existence ne sera pas le moins du monde affectée par ce que vous ferez ou non. Mais la vie qu'une telle démarche pourrait sauver pourrait être la *vôtre*.

La santé du côlon, enjeu de toute une vie

Nous avons souligné, dans les pages précédentes, l'importance vitale de garder un côlon propre et de le soumettre à des lavements réguliers. Nous étudierons à présent par quel mystérieux miracle certaines parties du côlon sont directement ou indirectement liées aux divers organes et glandes de notre corps. Quel lien pourrait avoir un bouton avec le côlon ? Quelle relation y a-t-il entre une affection des yeux, des oreilles ou de la gorge et le côlon ? Comment se peut-il que le côlon ait quelque chose à voir avec la tête, les pieds, le cœur ou les glandes ? Lorsqu'un trouble se manifeste dans une partie bien précise du côlon, nous pouvons définir dans quelle partie du corps une maladie est présente ou peut se déclarer. Le côlon est étroitement lié à chaque cellule et tissu du corps, comme vous l'aurez appris une fois ce livre refermé.

À première vue, cette affirmation paraît absurde. Nous devons cependant considérer que nos problèmes commencent à la naissance, peu après notre premier souffle. Notre mère surveillait-elle le fonctionnement de notre intestin et la nature de ce qu'il évacuait ? La régularité de notre côlon devrait débuter à la naissance et se poursuivre jusqu'à ce que l'autopsie révèle dans quelle mesure nous avons accordé au côlon l'attention qu'il méritait ou nous l'avons négligé. La dégénérescence progressive de cet organe commence habituellement peu après la naissance ; le côlon d'un nouveau-né normal est parfait, et il le reste pour un temps. De l'enfance à l'adolescence, la discipline (ou son absence) est grandement responsable de la santé du côlon. Ensuite, les connaissances

en la matière et le libre arbitre de l'individu déterminent l'état de son côlon et ses conséquences sur sa santé physique, mentale et spirituelle pour le restant de ses jours.

Je vous invite à appréhender chaque partie de ce livre avec le même état d'esprit qui vous permet de prendre conscience du prodige que constitue votre radio ou votre télévision. Pensez à ce que l'homme a accompli de nos jours. Il est parvenu à condenser et à emprisonner l'énergie cosmique à partir de l'immensité de l'univers dans une boîte minuscule que nous appelons « radio ». Nous pouvons, avec cet appareil, canaliser les vibrations – ou ondes – énergétiques du cosmos rien qu'en tournant un petit bouton. Où que vous vous trouviez, à la maison ou au bureau, vous pouvez écouter de la musique ou des discours qui se tiennent à des milliers de kilomètres. N'est-ce pas merveilleux ? Si l'homme est capable d'inventer et de découvrir des choses aussi extraordinaires, le Créateur n'a-t-il pas accompli œuvre plus grande encore lorsqu'il a doté l'homme d'un système électronique qui surpasse de loin tout ce que peut réaliser l'être humain ?

Pensez à mon bureau sur lequel se trouve une petite boîte dont les « touches » sont ornées de chiffres et de symboles. J'appuie en alternance sur certains chiffres, puis j'additionne, je soustrais, je multiplie, je divise ou j'effectue un autre calcul mathématique, et la réponse correcte apparaît dans une petite fenêtre sous la forme de chiffres lumineux. J'ai pu faire, avec cette calculatrice électronique, deux ou trois cents calculs en une journée, peut-être même plus, opérations qui m'auraient pris plusieurs semaines il y a quelques années. Et ce n'est pourtant pas aussi prodigieux que la réaction de mon côlon lorsque quelque chose à l'intérieur de mon corps requiert mon attention !

En réalité, et cela tient du miracle, l'organisme humain est un véritable et

mystérieux ordinateur dirigé par une glande minuscule, l'hypothalamus, située dans le mésencéphale. Il n'existe pas un seul processus dans notre corps qui ne soit surveillé, contrôlé et géré par l'hypothalamus.

Chaque chapitre de ce livre vous révèle les relations qu'entretient le côlon avec une partie de l'organisme qui lui correspond. Après avoir étudié et assimilé la matière qui vous est présentée, vous parviendrez dès lors à mieux comprendre votre corps et celui de vos enfants, et serez mieux armé pour affronter vos problèmes ainsi que les leurs. Il se pourrait même que cela vous aide à éviter le malheureux état de sénilité précoce, tellement répandu de nos jours. Pour quelle raison est-il si fréquent ? Parce que les gens ne se rendent pas compte de la nécessité de prendre soin de leur merveilleux organe, le côlon. Chaque chapitre de ce livre illustre les liens qu'entretiennent le côlon et la partie du corps indiquée dans le titre. J'ai testé personnellement et avec satisfaction ce qui est décrit et expliqué dans les pages qui suivent, sans la moindre hésitation ni équivoque.

IV



L'hypothalamus, centre de contrôle du corps

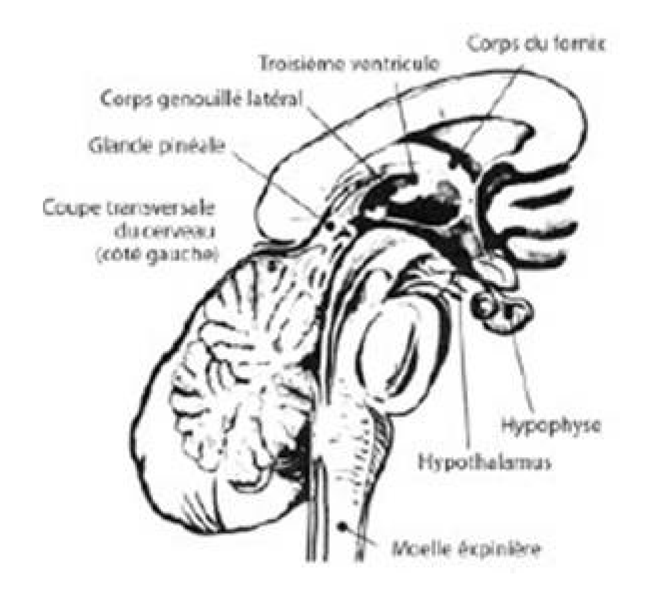
Aucune fonction ou activité ne peut se produire sans *énergie*, et c'est sans conteste vrai lorsqu'il s'agit du corps humain. Depuis le moment de la conception, l'activité ne cesse de progresser pour permettre au fœtus humain de se développer. Après la naissance et pendant toute la vie, rien ne peut se produire sans énergie : le sang ne peut se reconstituer, les millions de globules rouges (l'hémoglobine) ne peuvent se reproduire à l'intérieur des os, les glandes ne peuvent sécréter d'hormones, les muscles et les nerfs ne peuvent fonctionner.

L'hypothalamus, situé dans le mésencéphale, a pour responsabilité de répartir la quantité d'énergie adéquate dans le corps. Jusqu'à maintenant, relativement peu de choses ont été découvertes sur la vaste gamme des fonctions contrôlées par cette structure.

En observant l'illustration ci-contre, nous voyons que l'hypothalamus n'est pas une glande, mais un faisceau de fibres, de nerfs et de vaisseaux sanguins émanant du thalamus, qui s'étend des deux côtés de la région connue sous le nom de troisième ventricule (le terme « ventricule »

désigne une cavité à l'intérieur d'un organe). Le métathalamus et l'épithalamus, les deux branches du thalamus, sont accolés à la glande pinéale. La structure de l'hypothalamus compose la majeure partie de la paroi inférieure du troisième ventricule, qui est, dans un certain sens, enclavé comme une capsule à l'intérieur des fibres et des multiples cellules nerveuses, *dont les connexions n'ont toujours pas été définies à ce jour.*

L'hypothalamus



L'énergie destinée à l'usage du corps n'est pas distribuée par hasard, sans but ni contrôle : mais alors, d'où vient-elle et comment est-elle répartie ? Il est difficile, pour l'esprit profane, de comprendre que l'énergie première permettant aux glandes de fonctionner est cette force

cosmique insaisissable qui est à la base de la vie et de l'activité de toute chose dans l'Univers.

Que sont les vibrations énergétiques cosmiques ?

L'Univers tout entier se compose d'innombrables vibrations qui, concentrées, forment une matière, une substance ou encore des réalités intangibles, tout comme les milliers de fils individuels d'un métier à tisser s'entrecroisent et donnent naissance à un tissu, la trame traversant la chaîne. Les vibrations énergétiques de l'Univers sont des vibrations (ou longueurs d'onde) dont on ne peut concevoir les valeurs astronomiques par millimètre ou par seconde.

Le *Dictionnaire Webster* définit les vibrations comme l'oscillation des particules d'un corps ou d'un milieu élastique dans des directions opposées à partir d'une position d'équilibre parfait, lorsque cet équilibre a été perturbé. L'adjectif « cosmique » signifie, quant à lui, « qui appartient au *cosmos* », tandis que cosmos est synonyme d'Univers.

Le *Webster* nous fournit une définition assez exhaustive de l'énergie que nous pouvons résumer comme suit : l'énergie est l'existence réelle de la forme, qui est à l'origine de la vie ; une force exercée avec vigueur et efficacité ; la capacité d'accomplir une action.

Nous pouvons conclure, des définitions précédemment exposées, que les vibrations produisent de l'énergie et que cette dernière est le résultat des vibrations.

L'être humain est capable d'exploiter de multiples façons les vibrations énergétiques cosmiques. L'une d'entre elles consiste à utiliser un générateur de courant électrique qui concentre la quantité innombrable de

vibrations dans le volume quasi insignifiant de 60 cycles (ou vibrations) par minute, transmis par le courant électrique de nos maisons, bureaux et magasins.

Comparez ces 60 vibrations par *minute* diffusées par les câbles électriques de votre habitation aux 49 390 000 000 vibrations par *seconde*, qui correspondent au nombre de vibrations énergétiques cosmiques dont se compose le corps d'un homme en bonne santé. Le corps d'une femme en bonne santé n'est, quant à lui, composé que de 20 millions de vibrations de moins que celui de l'homme, 49 370 000 000 pour être précis.

Le nombre de vibrations étant tellement astronomique qu'il pourrait semer la confusion dans l'esprit des néophytes, l'astronome et physicien Jonas Ångström a, il y a plus d'un siècle, défini l'angström (unité de longueur Å), qui équivaut à 10 millions de vibrations par millimètre. Cette unité a considérablement simplifié les calculs liés aux vibrations énergétiques cosmiques.

Les couleurs sont en réalité un réseau de vibrations entrelacées au nombre infini de nuances, dont la valeur vibratoire de chacune est supérieure ou inférieure à celle de la couleur pure.

En nous basant sur l'unité de mesure angström, nous obtenons la valeur vibratoire des couleurs pures suivantes :

Violet	4 500 Å	**Vert**	5 000 Å
Bleu	4 750 Å	**Jaune**	6 000 Å
Orange	6 500 Å	**Rouge**	8 000 Å

Chacune des différentes parties et glandes du corps possède son propre pourcentage de vibrations énergétiques cosmiques, indépendamment de la somme totale des vibrations qui composent le corps. La vie de l'individu, par exemple, relève du sang et, plus précisément, des globules rouges ou de l'hémoglobine. Nous observons que l'hémoglobine, lorsque son état de santé est normal, est constituée d'environ 82 500 millions de vibrations par seconde. De manière proportionnelle, les poumons comptent 67 250 millions de vibrations par seconde, l'hypophyse 58 000 millions et l'oreille 47 750 millions. Chaque partie du corps humain a ses propres vibrations qui la distinguent des autres.

Lorsque le corps humain est affecté par un trouble ou une maladie, sa valeur vibratoire chute ou se réduit en conséquence ; elle se rétablit une fois celui-ci guéri, et l'individu retrouve ainsi force et énergie.

Par ces exemples et explications sur les vibrations énergétiques cosmiques, vous comprendrez aisément qu'un système de diagnostic de qualité devrait se baser sur l'interprétation de ces vibrations. Lorsque le corps est malade, le type, la nature et le degré de l'affection pourraient être ainsi déterminés de manière précise. En analysant les vibrations de chacune des parties du corps affecté par la maladie, la glande ou l'organe concerné pourrait être facilement identifié et traité.

Votre corps, station réceptrice des vibrations énergétiques cosmiques

La glande pinéale et l'hypothalamus nouent d'étroites relations par l'intermédiaire du thalamus. La glande pinéale agit comme une antenne ou comme une station réceptrice en contact direct, et de façon imprévisible, avec les vibrations énergétiques de l'Univers. Si le corps recevait ces

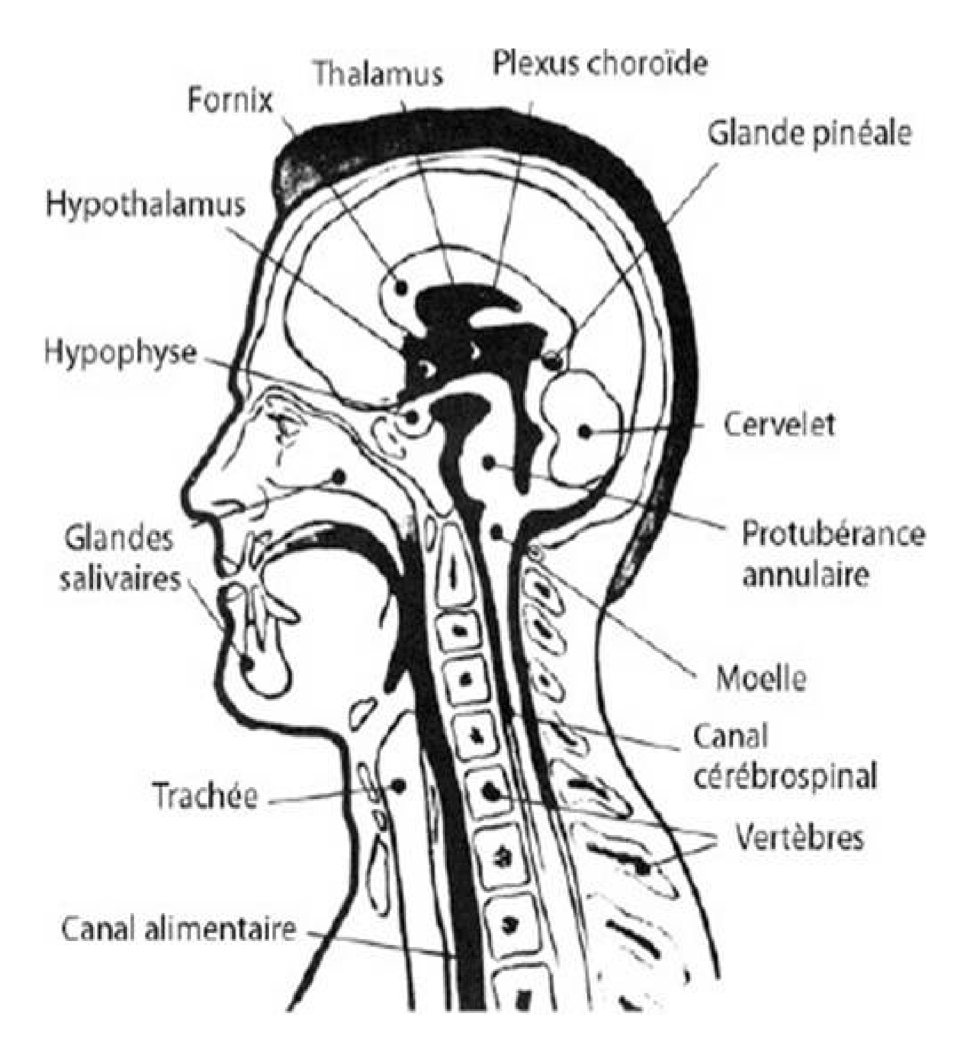
vibrations dans toute leur puissance, l'effet serait plus dévastateur que celui obtenu avec une charge de millions de volts. Le thalamus fait, pour cette raison, office de tampon entre la glande pinéale, qui recueille l'énergie cosmique, et l'hypothalamus, chargé de réduire le voltage énergétique cosmique à un niveau que le corps peut supporter. En sa qualité de transformateur, l'hypothalamus gère, régule et contrôle le flux de cette énergie pour chaque glande, organe et partie du corps.

Votre hypothalamus est toujours en alerte

Par sa fonction directrice, l'hypothalamus est naturellement extrêmement sensible à l'état dans lequel se trouve chaque partie du corps. Si un début de fermentation et de putréfaction se déclare au niveau de l'une d'entre elles, il est du devoir de l'hypothalamus d'alerter toute partie du système qui pourrait en être affectée. Il ordonne ensuite au flux lymphatique de s'activer pour la protéger.

Pour vous donner un exemple, si le côlon d'une femme est gravement affecté par une fermentation excessive dans la région intestinale correspondant aux *glandes mammaires*, il est plus que probable que les glandes lymphatiques de la région du sein absorbent des matières résiduelles provenant du côlon et les stockent, générant un nodule en signe d'avertissement. J'ai connu des cas où le recours à des irrigations du côlon a fait disparaître ces nodules en l'espace de quelques jours. Les signes les plus flagrants d'une négligence du côlon sont les troubles glandulaires.

L'hypothalamus,
le thalamus et la glande pinéale



Ce n'est pas un hasard si l'on associe le centre du côlon transverse (voir la « Planche de l'hydrothérapie du côlon » pour en définir la position) à l'hypothalamus. C'est à ce niveau du côlon que l'absorption des liquides et nutriments (qui ont déjà traversé le caecum et ont été acheminés à travers le côlon ascendant) prend fin et que la poussée en avant des substances résiduelles et matières fécales se poursuit dans le rectum. Les

impuretés présentes dans l'organisme exercent une influence bien précise sur le mental et la personnalité : l'état putride d'un organisme se reflète au niveau des fonctions mentales. Un langage et un comportement grossiers sont incompatibles avec un corps propre, de l'intérieur comme de l'extérieur.

C'est une entreprise bien utopique que de chercher à évaluer les ramifications des fonctions administratrices de l'hypothalamus : on peut encore attendre longtemps avant que la science ne soit capable, même avec les ordinateurs les plus sophistiqués, de traduire ces problèmes impondérables en données mathématiques. Même nos pensées sont d'une certaine façon soumises au fonctionnement de l'hypothalamus.

En considérant que les nerfs desservent toutes les parties du cerveau à partir de l'hypothalamus et que plus l'organisme est sain, plus le cerveau peut capter de vibrations énergétiques cosmiques, cela vaut certainement la peine de purifier son organisme et de maintenir son côlon dans un état de propreté et de santé constantes.

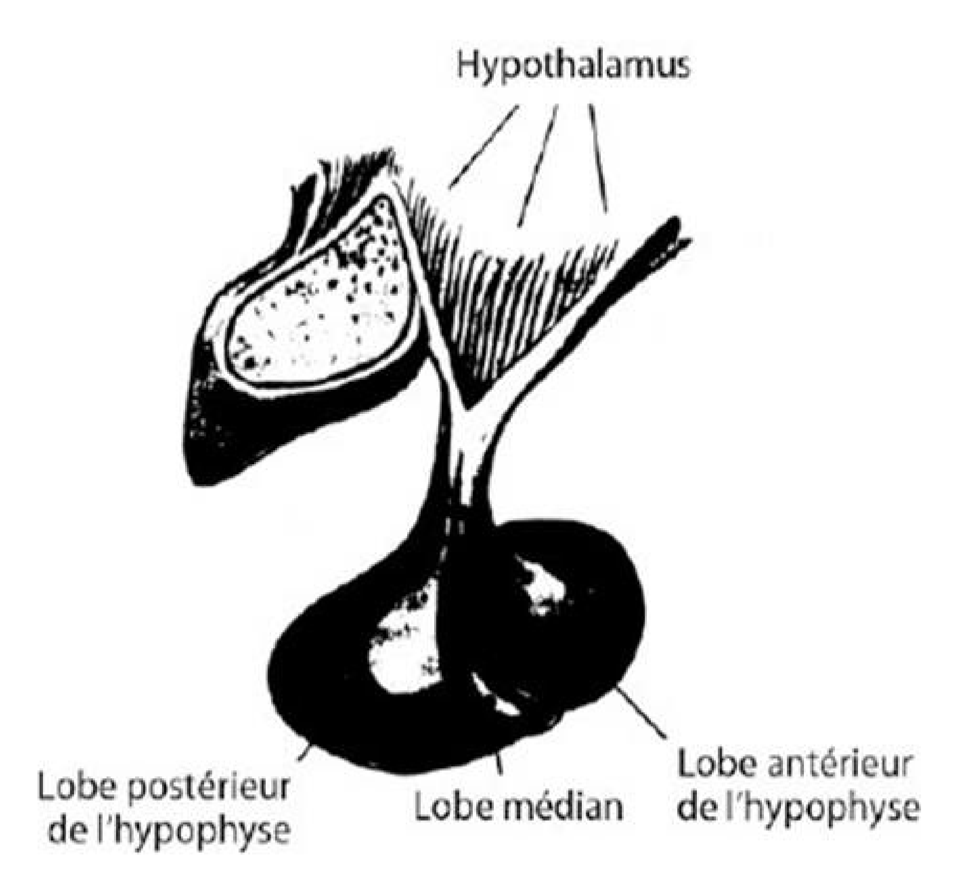
L'hypophyse, voisine de l'hypothalamus

Un coup d'œil jeté à l'illustration représentant le côlon *normal* vous révèlera la forme d'un côlon en bonne santé. Malheureusement, nous ne pouvons rencontrer ce modèle parfait que dans le côlon d'un nouveau-né, avant qu'une alimentation inappropriée ne le déforme. Il s'agit là de la forme originelle que nous a léguée le Créateur. Doué de *libre arbitre*, l'homme a considérablement altéré les aliments qu'il ingère, provoquant d'incroyables déformations de son côlon à mesure qu'il vieillit. Dès que des déchets, qui entraînent une fermentation et une putréfaction, s'accumulent dans le côlon, ils engendrent un trouble dans cette région bien précise du gros intestin ou dans la partie du corps qui lui est

associée. La « Planche de l’hydrothérapie du côlon » nous montre les régions corporelles affectées par l’état des différentes poches intestinales.

Le côlon prend sa source sur votre flanc droit, au niveau de l’aine ou juste au-dessus, dans le bassin. La première poche que vous distinguez à gauche de l’illustration, à la base du côlon ascendant, s’appelle le caecum. Au centre de cette poche est inscrit le nom « *glande pituitaire* ». Cela signifie que l’hypophyse, ou glande pituitaire (située dans le cerveau), et cette région du côlon entretiennent une relation de nature électronique, vibratoire.

L’hypophyse



Lorsqu'une radiographie du côlon nous révèle que cette poche a pris la forme d'un V, comme on peut le voir dans la figure illustrant ce chapitre, nous pouvons être certains qu'un groupe de vers a colonisé cette région. Ces vers sont généralement des ténias, et ce trouble du caecum entraîne souvent un état de fatigue chronique.

Comme vous pouvez le voir dans l'illustration, la glande pituitaire se divise en trois parties : le lobe postérieur, également appelé *pars nervosa*

(expression qui souligne la relation particulière qu'il entretient avec le système nerveux du corps), le lobe antérieur ou *pars glandularis*, et le lobe médian, qui fait office de jonction entre les deux autres.

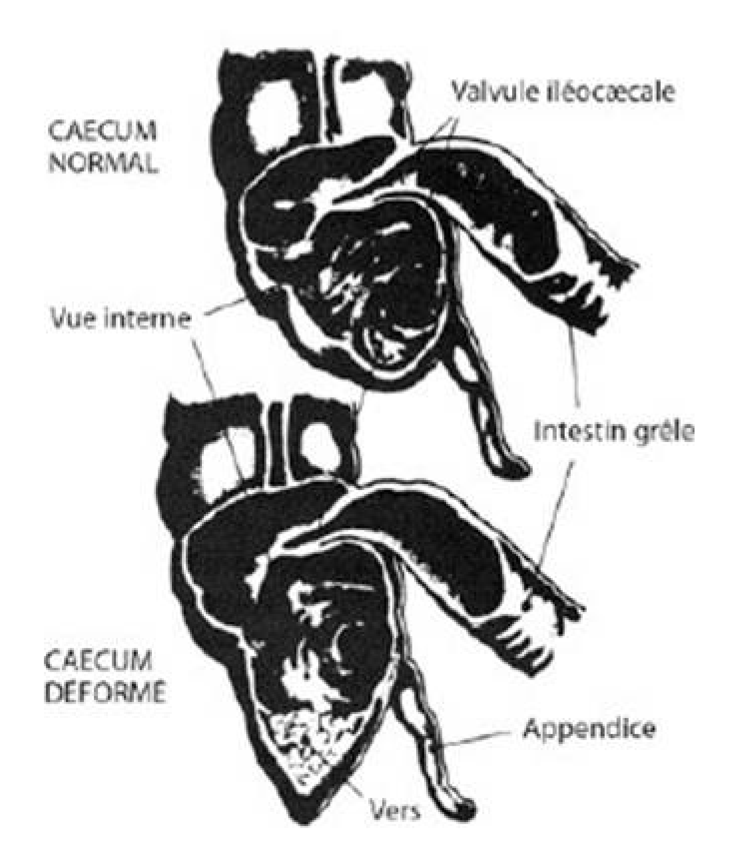
Les trois lobes de l'hypophyse sont directement affectés par toute perturbation grave de cette région caecale. Par ses connexions nerveuses directes avec le cerveau, l'hypophyse est presque totalement impliquée dans chaque activité du corps, et le moindre déséquilibre dans cette région peut avoir des répercussions imprévisibles.

Pensez à la température du corps, que l'hypophyse postérieure régule de différentes façons. Lorsqu'il fait très chaud, les pores de la peau s'ouvrent et lui permettent de transpirer, tandis que, lorsqu'il fait froid, les pores demeurent fermés pour retenir la chaleur dans le corps et éviter son évaporation. L'hypophyse contribue également à la régulation de l'eau à l'intérieur de l'organisme. Le corps est composé à 75-80 % d'eau distillée, essentielle à la circulation du flux lymphatique. Ce flux aqueux recueille les impuretés de l'ensemble de l'organisme qui traversent ensuite les reins pour finir leur course dans le côlon. Un certain type de dérèglement du caecum peut générer un excès de liquides dans le côlon, ce qui entraînera une diarrhée ; un autre, à l'inverse, peut empêcher l'eau de pénétrer dans le côlon, ce qui provoque une constipation douloureuse. Nous voyons donc qu'il existe un lien étroit entre l'hypophyse postérieure et le caecum. L'hypophyse antérieure, quant à elle, contribue au fonctionnement des glandes, en sécrétant les hormones destinées aux organes reproducteurs, aux glandes surrénales, à la thyroïde, au foie et au pancréas (nous aborderons chacun de ces organes dans un chapitre à part). Il est donc évident qu'une perturbation dans cette région engendre de multiples conséquences.

Dans mon livre *Rajeunir et rester jeune* (éd. Jouvence, 2004), j'ai parlé

du cas d’un jeune homme ayant énormément souffert de vaccins qui lui avaient été administrés à l’armée et qui l’avaient épuisé et affaibli. Les traitements avaient aggravé son état et il avait été renvoyé pour invalidité, bien qu’on l’ait déclaré en excellente santé lors de son recrutement. Lorsqu’il était venu nous consulter, nous lui avions fait passer une radiographie du côlon, qui révéla l’aspect typique d’un nid de vers dans son caecum. Son état s’était amélioré après qu’il s’était débarrassé d’un bon nombre de ces vers. Je vous invite à lire son histoire dans l’ouvrage cité ci-dessus.

Le caecum



Bien peu de gens ont conscience que l'état de leur côlon est directement lié à la fatigue et, en particulier, au stress et à la nervosité. Avant que la situation ne devienne dangereuse et ne se transforme en ces troubles insidieux, le côlon cherche souvent à tirer le signal d'alarme, parfois par des crampes, mais plus généralement par des inconforts dus à une constipation plus ou moins sérieuse. Ces troubles n'apparaissent jamais à l'improviste. Une fois le seuil de tolérance atteint, ils sont déclenchés par le décès d'un proche, la dissolution d'une famille, un divorce ou une séparation. Des problèmes personnels, la perte d'un travail, des soucis

financiers constituent des facteurs qui, comme tant d'autres catastrophes, peuvent contribuer à aggraver la situation. Il est quasiment impossible de conserver un esprit clair et un équilibre mental et spirituel lorsque l'on a trop longtemps négligé son côlon. Le lien entre la glande pituitaire et le caecum, tout comme son rapport avec l'ensemble des fonctions de l'organisme, est trop étroit pour être ignoré.

Nous avons découvert que les irrigations du côlon peuvent prévenir, et c'est le cas, bien plus de malheurs que nous le pensions. Il ne suffit pas d'effectuer un ou deux nettoyages du côlon et de s'arrêter là. Il faut au contraire faire tout ce qui est nécessaire pour qu'il soit parfaitement purifié. Une fois qu'il a été lavé à fond, il est recommandé d'effectuer au moins six irrigations deux fois par an, durant toute sa vie. Prévenir vaut mieux que guérir, surtout quand cela nous permet d'éviter la sénilité précoce !

V



Une tête bien reposée

Les yeux

Entre la valvule iléocæcale et la jonction avec la prochaine poche située au-dessus d'elle, nous trouvons une région qui est associée aux *yeux*. Nous sommes, là encore, face à une situation très délicate. Le système visuel est en effet un miracle à contempler.

C'est un péché et un crime de considérer nos yeux et notre vue comme acquis, jusqu'à ce qu'ils s'affaiblissent ou deviennent aveugles. Cette région, plus que tout autre, mérite que l'on s'y attarde.

Notre système est en réalité trop complexe pour pouvoir être décrit de façon exhaustive dans un ouvrage aussi bref. Les yeux sont, pour simplifier, des facteurs qui contribuent à nous faire percevoir visuellement les objets qui nous font face. Comme cela se passe pour les oreilles, les vibrations énergétiques cosmiques sont les instruments permettant de transmettre au cerveau les formes et les couleurs pour qu'il les interprète par la formule « *Je vois* ».

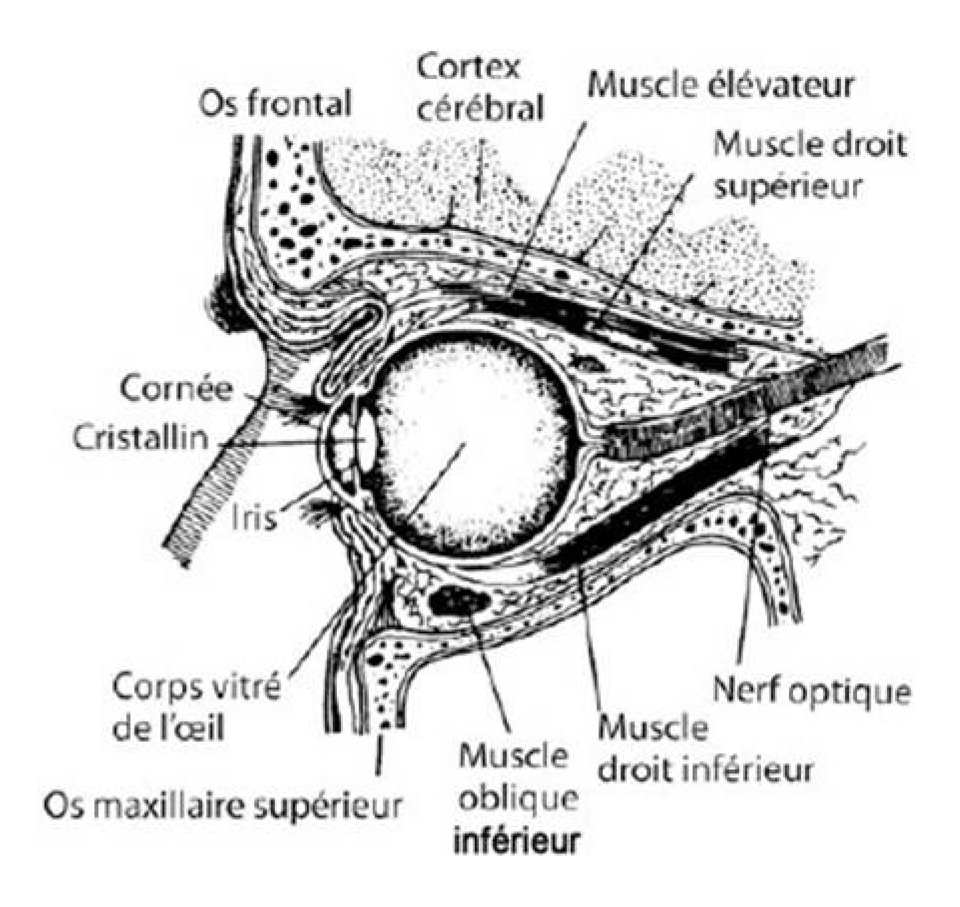
La première étape visuelle fait intervenir la rétine, fragile membrane de l'œil qui constitue la fin, ou le prolongement final, du nerf optique. Bien qu'extrêmement fine, la rétine est formée de plusieurs couches : la couche pigmentaire qui, la première, enregistre la couleur, la couche nerveuse et, enfin, sept autres couches. L'état de chacune de ces couches influence la qualité et le niveau de la vue, à l'instar du calibrage de la lentille d'un appareil photo complexe.

La première couche de la rétine se compose de *cônes* et de *bâtonnets* qui transmettent, sous forme de messages, les vibrations de l'objet aux cellules nerveuses, au chiasma optique ou croisement en X des voies optiques, pour atteindre finalement le thalamus et le troisième ventricule. Ce dernier est un grand espace ouvert à l'intérieur de la tempe qui s'étend entre le thalamus optique et le cerveau (voir l'illustration de l'hypothalamus).

Pour expliquer la présence des cônes et des bâtonnets dans la rétine, il vous faut savoir que l'on en compte environ 125 000 000 (vous avez bien lu, 125 millions), en plus des 1 250 000 fibres du nerf optique. Il serait presque légitime de penser qu'avec une quantité aussi élevée, l'on dispose d'une large marge de sécurité en ce qui concerne la rétine, en particulier, et la vue, en général. Mais gardez à l'esprit que ces éléments infimes, microscopiques requièrent deux choses essentielles pour vous permettre de voir : alimentation et propreté. Ils ont abondamment besoin de nutriments naturels ainsi que de canaux excréteurs propres pour évacuer du corps les résidus toxiques. Avec le peu de temps et d'espace mis à ma disposition, il me serait trop fastidieux de vous décrire les voies que doivent parcourir les objets que vous regardez pour qu'ils soient transmis de manière précise au cerveau, afin que vous puissiez comprendre et interpréter correctement ce que vous voyez. Contentons-nous de retenir que la forme, les couleurs et la qualité optique des objets

qui se trouvent dans notre champ visuel sont véhiculées par des impulsions vibratoires à travers le dédale de nerfs correspondant à chacun des objets, et que toutes ces impulsions s'organisent dans le cerveau pour qu'il puisse nous décrire en détail l'objet que nous percevons.

L'œil



Il faut beaucoup d'années et d'argent à un ophtalmologue pour pouvoir un jour être à même de comprendre, évaluer et corriger les mécanismes de notre vue. Je n'ai rencontré qu'une seule fois un de ces spécialistes qui, connaissant mon domaine de recherches, m'ait un jour déclaré : « Fais plusieurs irrigations du côlon, bois beaucoup de jus frais et reviens me voir dans deux ou trois mois. Je verrai alors ce que je peux faire pour toi ».

Ce conseil m'a été donné alors que je m'en retournais chez moi à Anaheim, en Californie, après une série de conférences qui m'avaient amené durant trois mois dans l'Est et le Sud des États-Unis. J'avais traversé le désert de l'Arizona dans un coupé décapotable tirant une caravane, sous 48 °C d'un soleil cuisant. La capote de ma voiture était vieillotte, rabattue et complètement ouverte. J'avais roulé jusque chez moi avec le toit abaissé et, une fois arrivé, j'avais le visage rouge comme une écrevisse. Le lendemain matin, je m'étais rendu à Los Angeles et était entré dans un magasin pour téléphoner. Je remarquai alors qu'en parcourant l'annuaire, je n'y voyais plus que des lignes noires : je ne parvenais plus à distinguer la moindre lettre ! Surpris, je réfléchissais à la situation lorsqu'une femme que je ne connaissais pas me tapota l'épaule et me demanda : « Quel fond de teint portez-vous ? Il fait tellement naturel ! » « *Desert Sun* [Soleil du désert, *N.d.T.*] », lui répondis-je. « Où puis-je le trouver ? », rétorqua-t-elle. « Traversez le désert de l'Arizona dans une décapotable sous 48 °C ! »

J'ai immédiatement contacté mon ami oculiste et j'ai ensuite suivi son conseil. J'ai effectué trois lavages du côlon en trois semaines et, en plus des autres jus et salades dont je me nourrissais, j'ai bu environ un litre par jour d'un mélange de jus de carottes-céleri-persil et de jus d'endives. Je suis retourné chez le spécialiste avant que le mois ne se soit écoulé et il a cru se trouver devant un miracle. Il m'a donné des lunettes que je n'ai

portées que pour lire, pendant quatre ou cinq semaines. Un beau jour, en montant dans ma voiture, je me suis assis dessus sans le vouloir et je ne les ai plus remplacées depuis.

Ni les jus ni les irrigations du côlon n'auraient agi avec une telle efficacité s'ils n'avaient pas été *associés*. Il me faut mentionner ici les effets néfastes que peuvent engendrer les minéraux inorganiques présents dans l'eau sur le système visuel. L'organisme humain ne peut assimiler ces éléments de manière constructive. Le corps *a besoin* de minéraux, mais il doit les puiser des végétaux qui convertissent les éléments inorganiques de la terre en nutriments vitaux. En l'espace de quarante ans environ, 100 à 150 kilos de calcaire passeront dans le corps d'une personne qui boit tous les jours un demi-litre à un litre d'eau de source, du puits ou du robinet. Elle en éliminera heureusement la plupart, mais elle en retiendra quand même un peu. Tôt ou tard, un problème apparaîtra au niveau de la partie du corps sur laquelle ce résidu viendra se déposer. Bien trop de crises cardiaques peuvent être causées par ces éléments inorganiques qui obstruent les vaisseaux sanguins. Il se pourrait même que ces minéraux inorganiques contribuent au développement de varices. Le système visuel est lui aussi exposé à des problèmes de ce genre, et la solution consiste à n'utiliser que de l'eau distillée à la vapeur. Dans mon livre *Water Can Undermine Your Health* [*L'eau peut ruiner votre santé*, N.d.T.], vous trouverez les informations nécessaires pour vous prémunir contre ce danger. Les jus de fruits et de légumes frais sont bien évidemment composés d'eau pure, distillée de façon naturelle. Gardez à l'esprit que le corps humain est constitué à 75-80 % d'*eau distillée*.

Presque toutes les personnes qui jouissent d'une bonne vue tiennent leurs yeux pour acquis, ce qui est une grave erreur. Si nous ne prenons pas soin de nos yeux, nous nous exposons à divers problèmes dans le futur. Le fait est que personne ne peut imaginer perdre la vue. Presque toutes

les personnes âgées dont la vue s'est affaiblie pourraient vous raconter un épisode lié au fait qu'elles n'ont pas accordé à leurs yeux l'attention qu'ils méritaient. En même temps, ne perdez jamais de vue non plus que l'état du côlon participe trop souvent des problèmes visuels.

Il y a quelques années, j'avais un ami à New York qui avait dépassé la cinquantaine et était capitaine à la retraite des Scottish Highlanders. Lorsqu'il vivait en Angleterre, il jouissait d'une vue parfaite mais, une fois transféré aux États-Unis, il s'était mis à consommer trop d'aliments frits et raffinés, sans réaliser qu'ils lui causaient du tort. Il commença à souffrir de constipation, ce qui ne lui était jamais arrivé en Écosse. Il me raconta un jour qu'il avait des problèmes aux yeux : « Je me demande si les efforts que je dois faire aux toilettes pour me débarrasser de cette maudite constipation n'ont pas d'impact sur mes yeux. » Je lui répondis que la constipation contribuait, sans l'ombre d'un doute, au problème de rétine auquel il faisait allusion. Ces paroles lui furent confirmées par l'oculiste compétent vers lequel il se tourna.

Ne sous-estimez jamais l'importance d'un côlon propre. Rappelez-vous qu'il vaut mieux prévenir que guérir : faites tout votre possible pour éviter de perdre la vue et de souffrir de sénilité précoce.

Les oreilles et les troubles de l'audition

En remontant le long du schéma du côlon et en laissant derrière nous la valvule iléocæcale, nous arrivons à une région particulièrement sensible, *électroniquement liée* à celle du cerveau qui contrôle les *oreilles* : le système auditif ou acoustique.

Vous devez comprendre que les rapports qu'entretiennent les poches intestinales et les différents organes et glandes (ou parties du corps

éloignées du côlon) n'impliquent pas nécessairement une maladie grave, même si l'on peut rencontrer de temps à autre une telle situation. Ces rapports, qui peuvent se manifester lorsque le côlon connaît une extrême fermentation ou putréfaction, peuvent tout simplement consister en des signaux d'alerte.

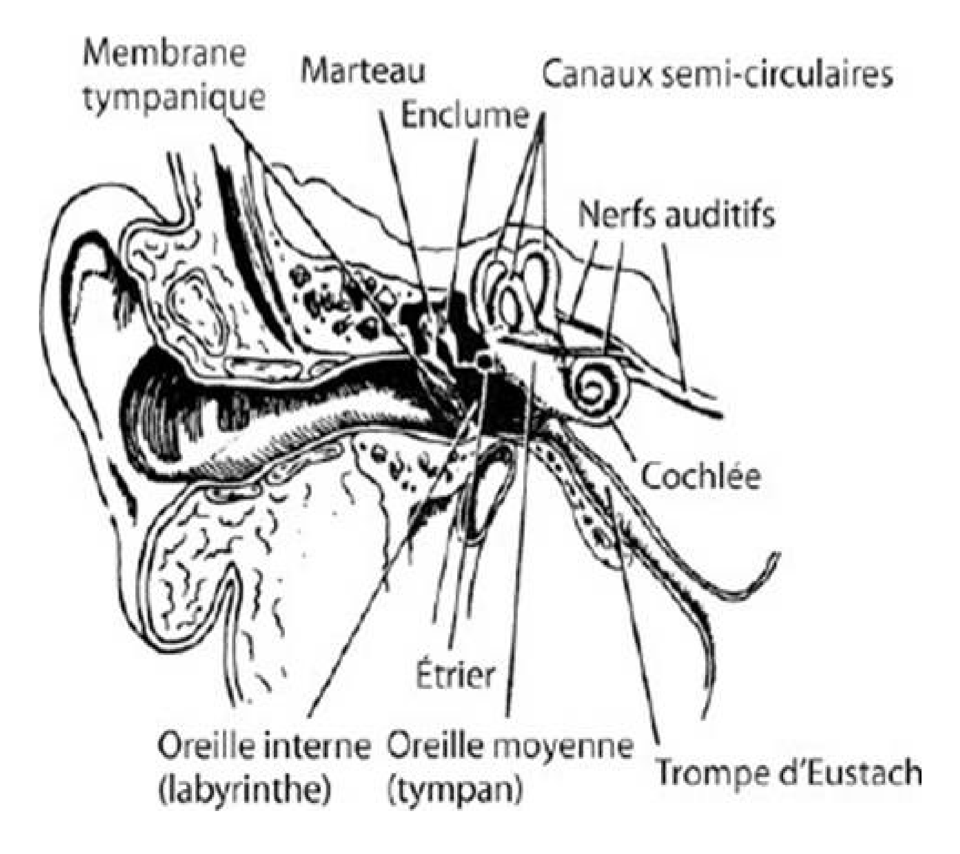
Un ulcère pourrait, par exemple, se développer dans cette poche intestinale particulière, et cette inflammation pourrait venir troubler le système auditif. Lorsque l'inflammation devient difficilement supportable, on se tourne généralement vers un « otologue ». Si le spécialiste ne résout pas le problème, celui-ci s'aggrave. En revanche, lorsqu'on connaît l'*hydrothérapie du côlon*, on se soumet d'abord à une série d'irrigations. Nous avons découvert que cette méthode engendrait souvent comme résultat la disparition complète du problème à l'oreille, parfois même en quelques heures. C'est bien là la preuve que l'inflammation de l'oreille nous signalait la nécessité d'un nettoyage interne. La récurrence de ces résultats satisfaisants m'a poussé à entreprendre des recherches de plus en plus approfondies.

Nous devons bien sûr toujours être conscients des relations qui existent entre les différentes glandes disséminées dans notre corps. Le fonctionnement du système auditif est soumis au contrôle de l'hypothalamus, situé dans le mésencéphale, lui-même géré par l'hypophyse. Pour rendre un diagnostic de qualité, il est nécessaire de posséder une grande connaissance du corps humain et de l'ensemble du système de relations qu'entretiennent les différentes parties de l'organisme, au niveau de leurs fonctions et activités.

Nous pouvons être certains de ne pas nous tromper si nous commençons dès le début avec les irrigations du côlon. Si, depuis l'enfance, le corps a été soulagé et nourri comme il devait l'être à l'origine et que l'élimination

des déchets a fait l'objet d'une attention méticuleuse, il ne devrait connaître ni maladie ni déséquilibre. Le problème réside dans la *civilisation*, qui a développé une dépendance à l'endoctrinement, à la technique de vente et aux idées mensongères. Nous ne pouvons pas voir l'intérieur de notre corps, c'est pourquoi une radiographie peut parfois nous être d'une aide incomparable : il est en effet non seulement possible, par ce biais, d'évaluer l'état du côlon et ce qui demande à être corrigé, mais également d'établir des priorités.

L'oreille



J'emploierai ci-après le mot « électronique » dans un sens descriptif pour me référer aux relations qu'entretient le côlon avec les autres parties du corps.

L'électronique est cette branche de la physique qui étudie l'émission, le comportement et les effets des électrons.

Ces derniers sont des composants des atomes. Comme nous l'avons appris au sujet de la radio et de la télévision, ces électrons émettent d'impressionnantes vibrations énergétiques cosmiques. C'est grâce à ces

vibrations d’énergie cosmique que l’hypothalamus est capable de gérer, de contrôler et d’influencer de différentes façons pratiquement toutes les fonctions et activités des innombrables parties du corps et de tout ce qui leur est associé. Aussi subtiles soient-elles, ces vibrations existent pour notre usage et notre compréhension.

Notre appareil auditif est bien plus merveilleux que n’importe quel dispositif jamais inventé par l’homme. L’organe de l’ouïe se compose de l’oreille externe, qui est visible, de l’oreille moyenne, connue sous le nom de tympan, et de l’oreille interne ou labyrinthe.

L’oreille externe est formée d’une extension de la structure cutanée et du conduit auditif externe, par lequel pénètrent les vibrations des ondes sonores. L’oreille moyenne se compose du tympan, mot qui dérive du latin *tympanum* (« tambour »). Nous trouvons également dans cette région les « osselets auriculaires », qui sont bien plus sensibles qu’un diapason.

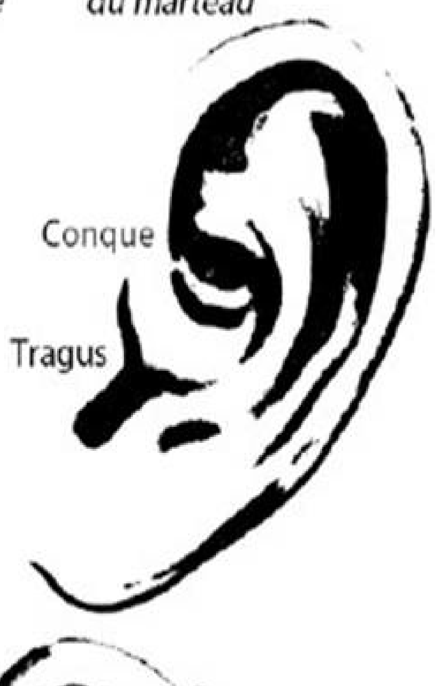
La trompe d’Eustache, quant à elle, relie l’oreille moyenne au pharynx, membrane sensorielle située à l’arrière du nez, de la bouche et du larynx, qui s’étend jusqu’à la base du crâne face à la sixième vertèbre cervicale.

La membrane tympanique transmet les vibrations sonores à la cochlée de l’oreille interne. Le terme cochlée dérive du grec *kochlos*, qui signifie « conque ». La cochlée ressemble à une coquille d’escargot ; le canal cochléaire forme une spirale décrivant deux tours et demi et longue d’environ 3,80 cm d’une extrémité à l’autre. La partie centrale et fermée du canal enregistre les tonalités basses ou les vibrations que l’on exprime en musique par la clé de fa, tandis que son prolongement externe enregistre les tonalités élevées ou les vibrations exprimées par la clé de sol.

Surface interne
de la membrane tympanique

Ligament supérieur
du marteau





Labyrinthe de l'oreille droite
avec le canal auditif interne,
l'aqueduc vestibulaire
et l'aqueduc cochléaire

L'oreille

Vous aurez certainement saisi la subtilité et l'extraordinaire portée du système auditif par ce bref exposé sur la question. Nous n'écoutons pas par nos oreilles : ces dernières se limitent à transmettre des sons au cerveau qui les traduit pour nous en signaux intelligibles. La moindre interférence sur la ligne influe sur la qualité de notre capacité auditive, et le côlon y est pour beaucoup. La putréfaction et la fermentation pourraient, par exemple, engendrer dans notre corps une pression ressentie au niveau de l'oreille interne comme lorsque nous nageons et que de l'eau pénètre dans notre canal auditif, provoquant une altération de l'audition qui s'affaiblit temporairement.

J'espère que ce résumé aura suffi à vous faire prendre conscience de la complexité de votre appareil auditif. C'est maintenant à votre bon sens de se rendre compte de la nécessité de garder l'intérieur de votre corps le plus propre possible, afin qu'il puisse vous servir de manière efficace tout au long de votre vie.

Catarrhe nasal et asthme

En poursuivant notre voyage le long du côté droit du côlon ascendant, nous aboutissons à deux déséquilibres étroitement liés : le *catarrhe nasal* et l'*asthme*. Nous pouvons les aborder tous deux dans ce chapitre parce qu'ils relèvent de la même cause. Tout ce qui génère une formation excessive de mucus dans les régions supérieures de l'organisme sera sans aucun doute à l'origine d'une réaction muqueuse en chaîne.

Le premier symptôme à se manifester lorsque le mucus commence à s'accumuler est souvent la sensation d'un corps étranger qui peut nous faire éternuer. Nous réagissons habituellement à cette situation en concluant : « J'ai attrapé un rhume. » Permettez-moi de vous rassurer : ce n'est pas nous qui attrapons un rhume, mais le rhume qui nous attrape !

Le mucus malsain que nous avons sécrété possède une attirance magnétique pour la température la plus basse et fait en sorte que les organes concernés affectent les victimes que nous sommes. Ce trouble peut toucher le nez ou la gorge, ainsi que bien souvent les poumons.

Je pourrais noircir des livres entiers d'exemples de personnes de tous âges qui, après avoir réalisé des irrigations du côlon, ont modifié leurs habitudes alimentaires et sont venues à bout de leurs rhinites, rhumes des foins, asthme et autres problèmes dus au mucus.

Vous pouvez lire, par exemple, dans mon livre *Rajeunir*, l'histoire de cette merveilleuse vieille dame qui s'était débarrassée de ses affections muqueuses et qui, dix ans après, avait envoyé sa fille – fervente partisane de la médecine allopathique – en vacances durant trois semaines pour pouvoir s'occuper de son petit-fils de deux ans. Le pauvre petit ne parvenait pas à dormir la nuit depuis que son alimentation était passée au lait de vache et aux aliments élaborés « scientifiquement » pour les enfants. Une fois sa fille partie, la grand-mère avait administré un lavement à l'enfant et lui avait fait boire du jus d'orange. La première nuit déjà, le petit avait dormi de huit heures du soir à six heures du matin, mais je vous invite à poursuivre ce récit dans le livre que je viens de citer.

Les scientifiques et chercheurs ont tourné en rond pendant des années dans leurs recherches extrêmement bien financées sur le mystérieux germe, microbe, virus, etc. que l'on pouvait tenir pour responsable des rhumes et autres maladies semblables. Aujourd'hui encore, ils poursuivent cette quête vaine et inutile. La *cause* de ces troubles désagréables est sans conteste le *mucus*. Éliminez ce qui favorise la formation de mucus, comme cela se produit en cas de rhume, d'asthme, de bronchite et autres affections similaires, et vous ne prendrez plus froid.

Je me suis beaucoup amusé quand, dans les années 20, certains scientifiques ont fait de leur hobby la une des journaux, déclarant qu'ils avaient découvert le « germe » responsable du rhume commun, mais que celui-ci était trop petit et imprécis pour être isolé et, notez bien, trop infime pour pouvoir être détecté par leurs plus puissants microscopes. Mais ils avaient malgré tout découvert ce « germe ».

Ces quatre-vingts dernières années, nous avons vu disparaître quantité de rhumes et de maladies semblables en éliminant tout simplement de l'alimentation le lait de vache et autres aliments producteurs de mucus, ainsi qu'en nettoyant l'organisme au moyen de lavements et d'irrigations du côlon.

Gardez à l'esprit qu'il faut douze, quinze lavements ou plus pour obtenir les résultats que l'on atteint avec une seule irrigation du côlon effectuée convenablement. Mon expérience m'a appris que la voie suivie par les scientifiques nous amène à contourner la méthode de l'irrigation du côlon, ce qui n'est pas une bonne chose, étant donné que ces lavages se montrent à chaque fois efficaces.

J'aimerais citer un passage de mon livre *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* (éd. Utovie, 2003 ; il ne s'agit pas ci-après de la traduction originale du livre, *N.d.T.*) dans lequel on peut lire : « […] d'après les nouvelles qui me parviennent d'Angleterre, des scientifiques, financés par le Medical Research Council du gouvernement britannique à raison de 150 000 dollars par an, ont depuis 1946 donné la chasse – et vous savez combien les Anglais s'illustrent dans l'art de la chasse – à un *microbe*, *germe* ou *virus* du rhume qu'ils tiennent pour responsable du *rhume commun*. » Je suis sûr que vous vous amuserez à la lecture du chapitre entier, trop dense pour être résumé ici en quelques lignes.

Je suis vraiment atterré par le fait que les médecins partisans de la médecine officielle réalisent rarement qu'il vaut la peine d'examiner l'état du côlon pour éliminer le problème.

S'ils le faisaient, ils comprendraient ce menuisier qui avait adressé une carte postale à Sears Roebuck and Co., chaîne de grande distribution, en lui demandant : « Où se trouve la scie que j'ai commandée et payée il y a un mois ? » ; avec, en post-scriptum : « Toutes mes excuses, je viens de la retrouver sous mon établi. » Les rhumes et autres maux qui leur ressemblent sont un moyen très efficace que la nature emploie pour nous pousser à purifier l'intérieur de notre corps.

J'ai cité le lait comme l'aliment qui produit le plus de mucus. Le lait frais nuit déjà suffisamment, mais le lait pasteurisé ou homogénéisé est encore plus néfaste. Outre le lait, les fromages fondus constituent la cause fréquente d'un excès de mucus. Les féculents dévitalisés et le sucre sont également responsables de la formation de mucus, et l'on en perçoit les effets bénéfiques dès qu'on les élimine de l'alimentation. Mais la première action à prendre est le nettoyage du côlon.

L'acide ascorbique (vitamine C) présent dans l'organisme se raréfie lorsqu'il est appelé à combattre les rhumes ; réapprovisionnez votre corps en ce précieux élément et vous verrez que votre rhume disparaîtra totalement. Lisez attentivement le chapitre « Tissu conjonctif et vitamine C ». C'est important : le rhume à contrer pourrait être *le vôtre* !

Le rhume des foins

Passons à présent de l'autre côté du caecum, au point situé face à la valvule iléocæcale. Vous remarquerez que l'on a baptisé ce point *rhume des foins*. Sa position, toute proche du flux des résidus qui passent de

l'intestin grêle dans le côlon, est assez significative. Ces résidus sont composés de matières non digérées qui ont entravé l'assimilation des nutriments provenant des aliments digérés à travers les parois de l'intestin grêle. La majeure partie du contenu de ces résidus est habituellement transformée en matières fécales et, en temps voulu, véhiculée à travers le côlon (partie du gros intestin d'une longueur d'environ un mètre et demi) en vue de son évacuation.

Peu de gens, cependant, présentent des résidus « normaux » qui relèvent d'une alimentation saine. Nous ingérons rarement des aliments bons pour la santé et c'est bien ce qui est à l'origine du *rhume des foins*. J'imagine qu'il peut sembler étrange de se dire que le nez qui coule, la gorge qui gratte et autres symptômes du rhume des foins dépendent de l'état du côlon, mais ce n'est étrange que pour ceux qui n'ont pas vu leur trouble disparaître après une série d'irrigations du côlon. J'ai pour ma part assisté à des centaines de guérisons ! Si la procédure de lavage du côlon n'avait eu de succès que dans un cas ou deux, les doutes seraient totalement justifiés, mais en voyant que ces problèmes disparaissent de manière récurrente, quelle serait *votre* réaction ?

Qu'est-ce qui déclenche la formation de mucus dans le rhume des foins ? Ce mucus ne peut qu'être le résultat de ce que nous avons introduit dans notre organisme. Le pollen ne provoque pas le rhume des foins : s'il en était la cause, n'importe quelle personne en contact avec du pollen serait atteinte par ce trouble, mais ce n'est pas le cas. J'ai moi-même respiré toutes sortes de pollen et je n'ai jamais attrapé le rhume des foins.

Ce qui pose problème dans cette allergie, c'est l'abondante quantité de mucus qui l'accompagne. Il existe deux types de mucus : le premier est un lubrifiant naturel et nécessaire au corps présent dans nos muqueuses ; le second est un mucus pathogène provenant de la consommation de

certains aliments et boissons. Il s'agit là du véhicule idéal pour la propagation de germes, microbes et bactéries. Le lait de vache constitue la source la plus prolifique de ce genre de mucus. C'est pour cette raison que les enfants trop tôt nourris au lait de vache ont le nez qui coule en permanence et que tant de jeunes buveurs de lait souffrent de rhumes et d'angines, sans parler de leurs boutons, mucus transformé en pus que l'organisme cherche à expulser via la peau. Je serais fort étonné que ces troubles et maladies perdurent après que le patient a éliminé le lait de vache de son alimentation et effectué des irrigations du côlon. Jusqu'à aujourd'hui, après des années de recherches et d'observations, je n'ai pas encore rencontré un seul cas pouvant mettre en doute l'efficacité d'une irrigation du côlon combinée à l'arrêt de la consommation de lait de vache. Bien évidemment, si le patient se débarrasse de ces troubles de manière naturelle, mais continue de manger et de boire des produits qui sont à l'origine du problème, il devra s'attendre à une rechute. Les récidives de rhume des foins peuvent être causées par la présence d'impuretés dans la circulation sanguine, dues à une constipation.

Il n'est certes pas facile de modifier son alimentation, surtout quand nos papilles gustatives ont été détournées du droit chemin pendant toute une vie. Il nous faut pour ce faire renforcer notre *force de volonté* et nous soumettre à une discipline stricte. Peu de personnes, hélas, sont disposées à réaliser un tel changement ou douées du mental pour le faire. Mais, en définitive, ne vaut-il pas mieux s'astreindre à un entraînement alimentaire rigoureux aujourd'hui que de devoir s'attendre à souffrir de sénilité précoce, avec tous les désagréments qu'un tel état occasionne dans le futur pour soi-même et les autres ?

Ce n'est ni le moment ni l'endroit pour vous fournir un programme alimentaire pouvant renforcer votre corps et donner à chacun de vous la possibilité de vivre plus longtemps et d'en profiter davantage avec un

niveau de santé supérieur à celui que vous possédiez précédemment, lorsque vous consommiez toutes sortes d'aliments raffinés, frits ou surcuits. Je vous conseille de lire mon livre *Votre santé par la diététique et les salades crues* (éd. Utovie, 2008), que de nombreuses personnes utilisent dans le monde entier comme guide pour une alimentation plus saine.

Toutes les radiographies de patients souffrant de rhume des foins qu'il m'a été donné de voir ont révélé la présence d'un problème au niveau de ce point particulier que l'on retrouve du côté gauche de ma « Planche de l'hydrothérapie du côlon ». J'ai réduit et reproduit cette carte murale de 43 x 56 cm dans ce livre pour que vous puissiez facilement la consulter.

Si vous n'avez jamais réalisé d'irrigation du côlon, vous êtes passé à côté de l'une des méthodes les plus douces et agréables pour nettoyer cette partie de l'intestin. Vous pouvez rester confortablement allongé sur la table pendant une durée allant d'une demi-heure à une heure, selon l'état de votre côlon. Cherchez dans l'annuaire les chiropraticiens, naturopathes et physiothérapeutes de votre région et demandez-leur s'ils disposent de l'équipement nécessaire aux irrigations du côlon, ou faites une recherche sous « hydrothérapie du côlon » ou « irrigation du côlon ».

Les lavages du côlon sont tellement précieux à l'entretien de notre corps que nous devrions tous nous y soumettre six fois par an durant toute notre vie. Je suis convaincu que notre espérance de vie s'allonge considérablement par ce biais.

Je vous conseille vivement d'étudier le dernier chapitre de ce livre, « Tissu conjonctif et vitamine C ». Le rhume des foins à combattre pourrait être *le vôtre*.

Faut-il conserver ses amygdales ?

En remontant de ce côté du caecum, nous voyons que le centre de la poche porte le nom d'*amygdales*, et ce pour indiquer que cette région est liée aux glandes situées dans la gorge que l'on appelle amygdales.

Vous a-t-on dit que les amygdales ne servaient à rien et qu'il fallait les enlever tôt pour éviter de devoir le faire à l'âge adulte ? Ceux qui soutiennent cette théorie ne savent pas de quoi ils parlent.

Mon dictionnaire médical se contente de survoler le sujet en affirmant qu'une « amygdale est une glande en forme d'amande située de chaque côté du voile du palais, entre les piliers antérieur et postérieur. Elle est constituée d'un amas de 10 à 18 follicules (sacs ou capsules) recouverts d'une membrane muqueuse ». L'ensemble de la profession médicale a grandement minimisé l'importance cruciale de ces deux glandes indispensables.

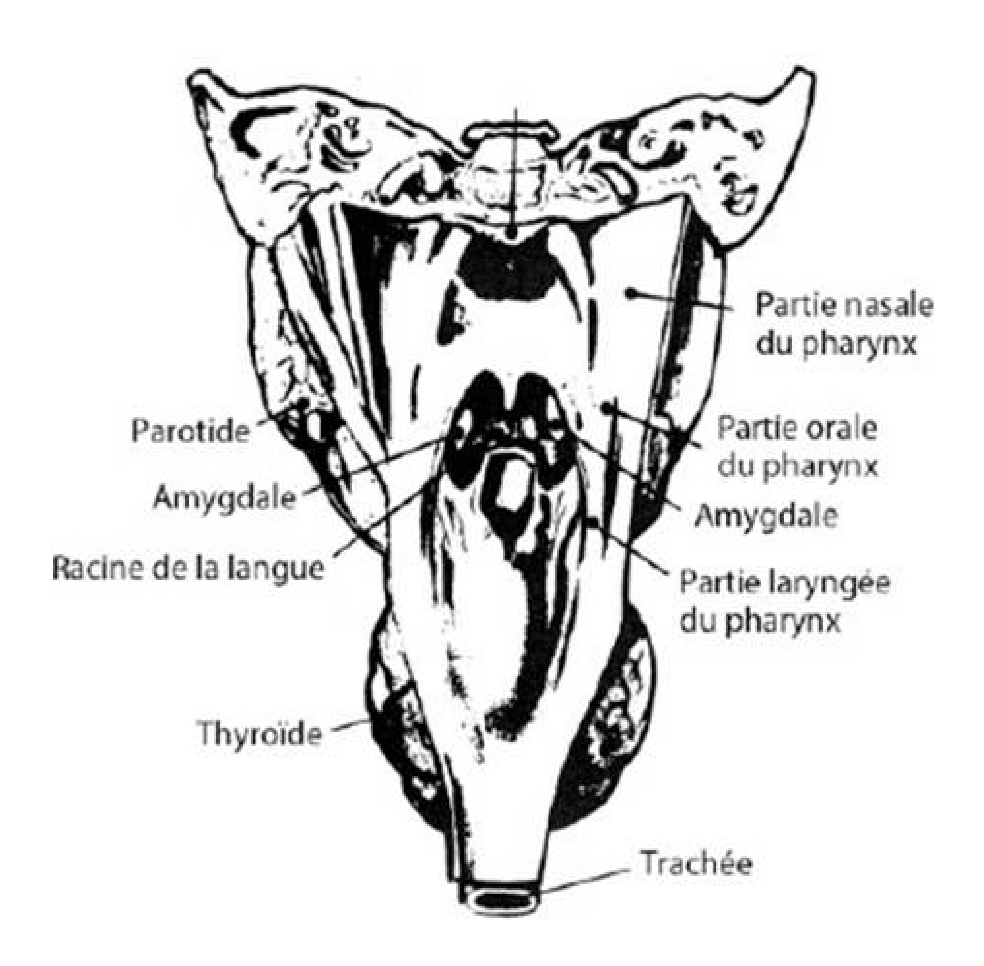
Tout ce dont le Créateur a fait don à l'homme lui est utile et nécessaire. Comme chaque glande de notre corps, les amygdales jouent ainsi un rôle bien précis à l'intérieur de notre organisme, avec des fonctions et des activités qui leur sont propres.

J'ai étudié avec beaucoup d'attention de nombreux livres publiés par les frères I. et G. Calderoli de Bergame, dans lesquels ils décrivent en détail les résultats de trente ans de recherches menées sur les amygdales à l'université de Vienne et de Berlin. Je possède plusieurs de leurs ouvrages, rédigés en italien, et je les consulte souvent. Lorsque j'ai rencontré, il y a quelques années, le docteur Guido Calderoli à Bergame, en Italie, nous avons discuté de ce sujet de manière très approfondie. Je lui ai demandé s'il était arrivé qu'un patient souffrant des amygdales

présente des douleurs au flanc droit, sous les côtes. Le docteur Calderoli n'y avait jamais fait attention mais, en y repensant, il s'était souvenu que les patients se plaignaient souvent de ce genre de douleurs, que l'on attribuait généralement à un trouble de l'appendice. Je lui ai demandé si l'un de ses patients avait subi une appendicectomie après que l'on s'était « occupé de ses amygdales ». Le médecin ne se rappelait aucun cas de ce type et me rejoignit sur le fait que la résolution du problème au niveau des amygdales pouvait sans aucun doute être liée d'une manière ou d'une autre au côlon.

Certains pensent que la fonction la plus importante des amygdales consiste à empêcher les germes, microbes et bactéries de pénétrer dans l'organisme. De telles affirmations sont lancées par des personnes qui n'ont pas conscience que notre corps grouille littéralement de germes antagonistes ou qui ignorent les activités plus profondes des glandes de notre corps. Le gonflement des amygdales est l'une des affections les plus fréquentes chez les enfants et les adolescents, tout simplement parce qu'ils ne répondent pas à l'appel de leur intestin et ne réalisent pas l'importance d'une alimentation saine. Les adultes sont tout aussi enclins à transgresser ces deux principes fondamentaux qui nous permettent de jouir d'une bonne santé et de la conserver. Sans avoir analysé ni la raison pour laquelle le Créateur a placé les amygdales là où elles se trouvent, ni les effets secondaires de leur ablation lorsqu'elles sont affectées, la tendance générale a été, pendant des générations, celle de les faire enlever.

Les amygdales
La cavité pharyngale vue de la
partie postérieure Amygdale pharyngienne



Il existe sans aucun doute une corrélation, au niveau des glandes endocrines, entre les amygdales, les organes reproducteurs et le caecum. Et l'on ne peut toucher à ces liens étroits sans s'exposer à de graves dangers.

Permettez-moi de vous donner un exemple saisissant d'où émerge clairement la relation entre caecum et angine. J'avais une amie à New York qui vivait dans une ravissante bicoque à Staten Island. Elle veillait

soigneusement à ce que la demeure reste impeccablement rangée et propre et consacrait une bonne partie de son temps libre à s'occuper de son jardin, où poussaient de belles roses et autres fleurs.

Je la croisai un jour dans la 42e rue alors qu'elle se dirigeait vers la Grand Central Station. Je lui demandai naturellement de ses nouvelles et elle me répondit qu'elle souffrait depuis quelques semaines d'un mal de gorge persistant. Catherine, une infirmière qui travaillait dans le même bureau qu'elle, l'avait poussée à se rendre de toute urgence à l'hôpital pour se faire enlever les amygdales. Je m'étais opposé avec véhémence à cette décision et lui avait conseillé de réaliser une série d'irrigations du côlon. Mon amie avait rejeté cette idée, m'apprenant qu'après s'être remise de son opération des amygdales, elle suivrait le conseil de Catherine de subir une appendicectomie parce qu'elle éprouvait une douleur au flanc droit, juste sous les côtes. Je m'y étais de nouveau opposé, mais elle avait répliqué : « Il faut que tu saches que Catherine a été pendant vingt ans chef de service dans l'un des plus grands hôpitaux. Comment pourrais-tu en savoir plus qu'elle ? »

Les derniers mots que je lui ai adressés ont été : « Ma chère, je t'ai donné mon avis. Si tu subis une opération des amygdales, tu le regretteras pendant le restant de ta vie. » Je ne l'ai ensuite revue qu'un an après environ, lorsque nous nous sommes croisés par hasard dans la 42e rue. C'est elle qui s'est arrêtée car, pour ma part, je ne l'avais pas reconnue. Je lui ai demandé des nouvelles de sa maison aux fleurs magnifiques. « Oh, m'a-t-elle répondu, j'ai dû la vendre il y a six mois parce que je ne pouvais plus m'en occuper. Je vis maintenant dans un petit appartement où je peux aller me reposer durant la pause déjeuner et, quand je sors du bureau, je rentre chez moi et je ne bouge plus. » Je lui ai demandé si elle s'était fait enlever l'appendice et elle m'a répondu

que, suite à l'opération des amygdales, ses troubles à l'appendice avaient disparu et qu'elle n'avait donc pas subi d'intervention chirurgicale.

Un médecin de 38 ans à qui l'on avait enlevé les amygdales déclarait : « J'éprouve une sensation de fatigue progressive. Je me sens constamment abattu, même après m'être reposé. »

Une femme de 25 ans avait subi l'ablation d'une de ses amygdales quatre ans auparavant. Après l'opération cependant, des troubles dont elle n'avait jamais souffert avaient fait leur apparition. Elle avait mal au dos, transpirait beaucoup et avait en permanence les mains moites ; elle souffrait également de fréquents vertiges et, si elle ne mangeait pas à heure fixe, elle manquait s'évanouir. Elle avait le sommeil perturbé, s'accompagnant de fatigue au réveil et d'une sensation de faiblesse générale. Elle s'était également laissée aller à la paresse, se sentait dépassée par les tâches domestiques et n'avait plus aucune envie de chanter.

Dix ans après l'ablation de ses amygdales, un électricien de 28 ans affirmait : « Je dois être fatigué de naissance. Ma famille et mes amis se moquent de moi. »

Une enquête menée sur des milliers d'ouvriers, à qui l'on avait enlevé les amygdales dans leur jeunesse, a clairement démontré que les troubles consécutifs à une amygdalectomie renvoient tous à une perte de dynamisme physique, sexuel et mental.

En 1952, l'Angleterre fit venir plusieurs centaines de mineurs d'Italie. Pourquoi ? Parce qu'environ 60 % des jeunes Anglais ne possédaient plus d'amygdales et étaient par conséquent trop fatigués pour effectuer ce genre de travail. L'Italie, pays d'Europe au pourcentage

d’amygdalectomies le plus bas, regorgeait d’hommes virils et vigoureux. Trente années d’études en Italie ont démontré que, tôt ou tard, l’ablation des amygdales réduit la vigueur et la vitalité des individus qui l’ont subie.

Les frères Calderoli ont consacré à ce sujet trente années de recherches approfondies ; assez longtemps pour arriver à plusieurs conclusions incontestables, fondées sur d’innombrables études menées sur des victimes de l’amygdalectomie. Ces études ont montré que des jeunes femmes qui, auparavant, éprouvaient une attirance normale pour leurs partenaires du même âge ont vu leurs sensations s’inverser au point de ne plus vouloir avoir affaire aux hommes. Des femmes, qui s’étaient longtemps montrées tendres et prévenantes au sein de leur ménage, qui veillaient affectueusement sur leurs enfants, leur mari et autres membres de la famille, se sont mises à devenir susceptibles et à prêter moins attention aux besoins de leurs proches, voire à les ignorer totalement. Elles négligèrent les tâches ménagères et n’accordèrent plus d’importance à l’organisation de la maison.

Des hommes d’affaires, qui avaient subi une amygdalectomie à l’âge adulte, bâclèrent leur travail, perdirent tout intérêt pour les contacts sociaux et éprouvèrent un état de fatigue insupportable. Les conclusions sans équivoque de trente ans de recherches dans ce domaine m’ont convaincu que ce que j’ai pu observer chez *mes* propres patients ne fait que refléter cette tendance naturelle.

Les amygdales sont sans conteste liées à la sexualité et aux organes reproducteurs du nom de gonades (testicules et ovaires). Les frères Calderoli nous ont démontré que les hommes et les femmes privés de leurs amygdales et d’un âge inférieur à 28 ans se montrent respectivement moins virils et moins féminines.

Des recherches physiologiques et cliniques plus fouillées ont mis en évidence l'existence de liens étroits entre les amygdales et les ovaires. L'ablation des premières peut rapidement exercer une influence sur la fréquence et le volume des menstruations, ce qui devrait alarmer les femmes. Dans de telles situations, plus d'une mère s'est inquiétée non seulement de l'hémorragie abondante que manifeste sa fille durant ses règles, mais aussi des pertes blanches pathologiques qui surviennent souvent entre les cycles et sont dues à une infection vaginale ou utérine.

Comme j'ai déjà tenté de le souligner, la perte de sensibilité sexuelle chez les jeunes femmes représente souvent une conséquence de l'ablation des amygdales, qui les a rendues frigides. Lorsque l'on a demandé à plusieurs d'entre elles pour quelles raisons elles s'étaient mariées, leur réponse fut : « Parce que tout le monde le fait. Et le mariage m'offre en plus un statut social. » Ces mariages aboutissent immanquablement à un divorce ou à des malheurs plus terribles encore. Ces femmes perdent leur capacité à profiter de la vie et à stimuler l'intérêt et l'ardeur de leur mari et de leur famille.

À l'époque où le docteur Calderoli rédigea son livre *Popoli senza tonsille* (*Peuples sans amygdales*), l'Italie comptait trois grandes institutions pour jeunes femmes et toutes trois refusaient l'admission aux filles qui avaient subi une amygdalectomie. Les directeurs de ces établissements justifiaient leur décision de cette façon : « L'ablation des amygdales les rend généralement paresseuses ; l'amygdalectomie modifie leur caractère et leur vision de la vie s'en trouve dénaturée. »

Le résultat final du retrait des amygdales se caractérise par une activité et vivacité réduites chez l'enfant, un manque d'entrain chez l'adolescent et une apathie généralisée chez l'adulte. La fatigue se rencontre chez les étudiants, dans le mariage, au sein de la famille et dans les activités

sociales. Il est probable que les jeunes femmes privées de leurs amygdales perdent leur penchant à une vie sexuelle normale et développent une aversion pour ce qui touche à la maternité. Les célèbres frères Calderoli nous ont démontré que les amygdales sont tellement essentielles à la vie de l'individu que leur ablation peut sans aucun doute entraîner des effets démoralisants et dévastateurs ainsi que des répercussions pour le restant de ses jours.

L'on considérait les amygdales, autrefois et de nos jours encore, comme des organes de défense et de protection. L'on soutenait que leur fonction se limitait et se bornait à bloquer l'accès aux germes et aux microbes qui passaient par la bouche et le nez. S'il s'agissait là d'un fait indiscutable, *tout le monde* sans exception serait frappé par la maladie qui prévaudrait à un moment donné. Mais ce n'est pas le cas. C'est l'état de l'organisme, comme l'illustre ce qui se produit dans le côlon, qui pousse les amygdales à émettre leurs signaux d'avertissement.

Il faut toujours considérer et interpréter les amygdales et l'état du côlon comme des signaux d'alerte.

Mis à part l'importance des amygdales, il nous faut accorder une attention toute particulière au côlon pour des raisons claires, évidentes et explicites. Personne d'autre n'est responsable de votre côlon : c'est à *vous* d'en prendre soin. Pour moi, les irrigations du côlon constituent l'étape la plus cruciale dans les soins apportés au côlon : la suppression des déchets toxiques du côlon élimine ou réduit automatiquement l'occlusion au niveau de la gorge, des cavités nasales ou de tout autre point où se développent des problèmes en rapport avec les amygdales.

Les recherches ont démontré que l'ablation des amygdales engendre de graves conséquences, avec de sérieuses répercussions sur la vie civile

des nations. En considérant les statistiques nationales, nous ne serons pas surpris d'apprendre qu'environ un tiers des personnes mariées aux États-Unis, en Europe et dans les pays scandinaves n'ont pas d'enfant et qu'un autre tiers n'en a qu'un. Ce phénomène pourrait en effet être dû aux suites des amygdalectomies systématiques.

En ce qui me concerne, j'ai toujours retenu, de mes contacts directs avec les gens, que les problèmes aux amygdales ont été résolus par des lavements et des irrigations du côlon.

Qu'en est-il du mal de gorge ?

Une ou plusieurs raisons ou circonstances peuvent être à l'origine du mal de gorge. Tout d'abord, la bouche est l'organe principal à travers lequel toute chose, quelle qu'elle soit, peut pénétrer dans le corps humain. La seule action que nous accomplissons de manière régulière, à chaque minute du jour et de la nuit, c'est la respiration. Que respirons-nous ? Bien évidemment l'air présent dans l'atmosphère dans laquelle nous baignons. Alors que l'air se compose d'azote et d'hydrogène, nous sommes à l'heure actuelle littéralement enveloppés d'une aura polluée, constituée en grande partie de myriades de germes, de virus et de bactéries imperceptibles à nos yeux. La gorge est équipée de systèmes de protection qui, jusqu'à un certain point, empêchent ces parasites de pénétrer dans l'organisme. Si le corps est pur et parfaitement propre, il ne peut contenir de germes, de virus et de bactéries, parce que ces parasites sont des éboueurs créés dans le but précis de détruire les déchets putréfiés, où qu'ils se trouvent. Si l'organisme ne renferme aucune matière putride, ces éboueurs n'ont plus de quoi se nourrir, et là où la nourriture fait défaut, la vie s'éteint. Par conséquent, si un mal de gorge se déclare, d'où peut bien venir l'inflammation ? C'est là le résultat naturel de l'inflammation produite par des parasites qui rongent la région

de la gorge, ainsi qu'un avertissement nous invitant à procéder de toute urgence au nettoyage de l'organisme.

Lorsque la gorge est irritée, il faut chercher la cause de cette irritation au niveau du système de vidange du corps, à savoir dans le côlon.

J'ai observé plus d'une fois que des maux de gorge se sont atténués quasiment instantanément lorsque les personnes qui en souffraient ont réalisé sans délai une série d'irrigations du côlon.

Il y a plusieurs années, j'ai eu l'occasion de faire un voyage au Mexique qui m'a retenu sur place au moins deux ou trois semaines. J'étais accompagné d'un autre médecin. La veille de mon départ, même si je n'en éprouvais pas le besoin, je me suis fait un lavage du côlon. J'ai également glissé dans ma valise ma poire à lavement et un tube de lubrifiant. Je suis revenu de mon voyage en parfaite santé, tandis que mon ami médecin, qui n'accordait pas autant d'attention que moi à son côlon, a attrapé une amibiase colique.

Je suis absolument certain que si mon ami médecin avait réalisé des irrigations du côlon avant de partir au Mexique, il serait lui aussi revenu en pleine forme. Nous avons logé dans le même hôtel et avons toujours mangé ensemble. Le premier repas que nous avons partagé était au restaurant *Focolare*. Le maître d'hôtel était un Italien du nom de Sabato avec qui je me suis immédiatement entendu, vu que je pouvais m'exprimer dans sa langue. Mon ami a commandé de la viande tandis que j'ai opté pour une salade agrémentée à ma façon. Lorsque nos plats sont arrivés, mon ami s'est exclamé que *le mien* avait un si bel aspect qu'il choisirait le même la prochaine fois. Ainsi donc, si la cause de sa maladie devait affecter tous les Américains en visite au Mexique, j'aurais dû en être frappé tout autant que lui. Mais tel ne fut pas le cas : il a

attrapé un mal de gorge qu'il a traîné derrière lui pendant trois à quatre semaines.

Il est arrivé plusieurs fois que des amis et des étudiants me consultent avant de partir à l'étranger et, à ce que j'ai pu constater, tous ceux qui ont pris leurs précautions en purifiant leur côlon n'ont connu aucun problème de santé durant leur voyage. Par contre, deux ou trois de ceux qui m'ont contacté à leur retour m'ont confié qu'ils *n'*avaient *pas* veillé scrupuleusement à nettoyer leur côlon et ont eu des ennuis de santé, pour la plupart au niveau des intestins et de la gorge. Même si le côlon se situe à environ un mètre de distance de la gorge et qu'il ne semble exister aucun lien entre ces deux organes, il est plus que certain qu'ils sont liés l'un à l'autre, même si cette idée peut nous paraître fumeuse.

La colonne vertébrale et son réseau de distribution

L'*épine dorsale* est la structure de soutènement physique de l'être humain. Le *liquide céphalorachidien* est quelque chose de totalement différent mais de tout aussi important, dans sa sphère de compétences, que ne l'est la colonne vertébrale au niveau de son fonctionnement physique.

La colonne vertébrale naît à la base du crâne et descend le long d'une série de vertèbres soudées à l'os triangulaire fixe que l'on appelle le sacrum, pour finir sa course au niveau du coccyx.

Le *liquide céphalorachidien* ou *cérébrospinal* est une substance liquide à la densité sept ou huit fois supérieure à celle de l'eau distillée. Ce liquide maintient un flux constant dans le cerveau et la moelle épinière, permettant à chaque nerf du corps d'enfoncer ses cellules nerveuses en lui. Les globes oculaires sont gorgés de liquide céphalorachidien. Pour

mieux comprendre l'influence et les effets considérables de ce précieux fluide, il est nécessaire de bien visualiser sa position et ses réseaux de distribution. Étudiez attentivement les illustrations qui suivent.

Sur le crâne entourant le cerveau, nous trouvons l'os externe, perceptible au toucher, sur lequel poussent les cheveux. Directement sous cet os se trouve une membrane que l'on appelle dure-mère, à laquelle est associée une membrane subtile, semblable à une toile d'araignée et baptisée arachnoïde. Cette dernière constitue la paroi « externe » du canal qui entoure le cerveau et la moelle épinière dans son ensemble. La paroi « interne » du canal est elle aussi dotée du même type de membrane, la membrane subarachnoïde, accrochée à une membrane délicate et fortement vascularisée, la pie-mère, qui enveloppe le cerveau et la moelle épinière, bouclant le canal dans lequel circule le *liquide cérébrospinal*. Ces membranes, de la duremère à la pie-mère, permettent au sang et aux nerfs d'accéder librement à ce fluide vital.

Le liquide céphalorachidien charrie en permanence une énorme quantité d'énergie, sans laquelle ses effets ne pourraient atteindre toutes les parties de l'organisme. Cette énergie provient directement de l'hypothalamus, dont la fonction consiste à gérer son approvisionnement pour l'ensemble du corps.

Les nerfs principaux tirent leur origine de la région cérébrale et des glandes et organes situés à l'intérieur du crâne ; ils traversent la nuque par la moelle épinière et sont ensuite répartis à différents endroits via les canaux présents dans les nombreuses vertèbres de la colonne et les espaces qu'elles ouvrent entre elles. Naturellement, lorsque deux vertèbres adjacentes ne sont plus alignées – état connu sous le nom de subluxation – les nerfs situés entre ces deux vertèbres subissent une tension. Cette situation non seulement provoque douleur et inconfort,

mais entrave ou altère les fonctions du liquide céphalorachidien dans les activités des nerfs concernés. Aucun médicament au monde ne peut arranger cette situation, mais les chiropraticiens sont formés pour réaligner les vertèbres et, après leur intervention, le problème disparaît quasiment aussitôt.

La colonne vertébrale et sa relation avec le cerveau

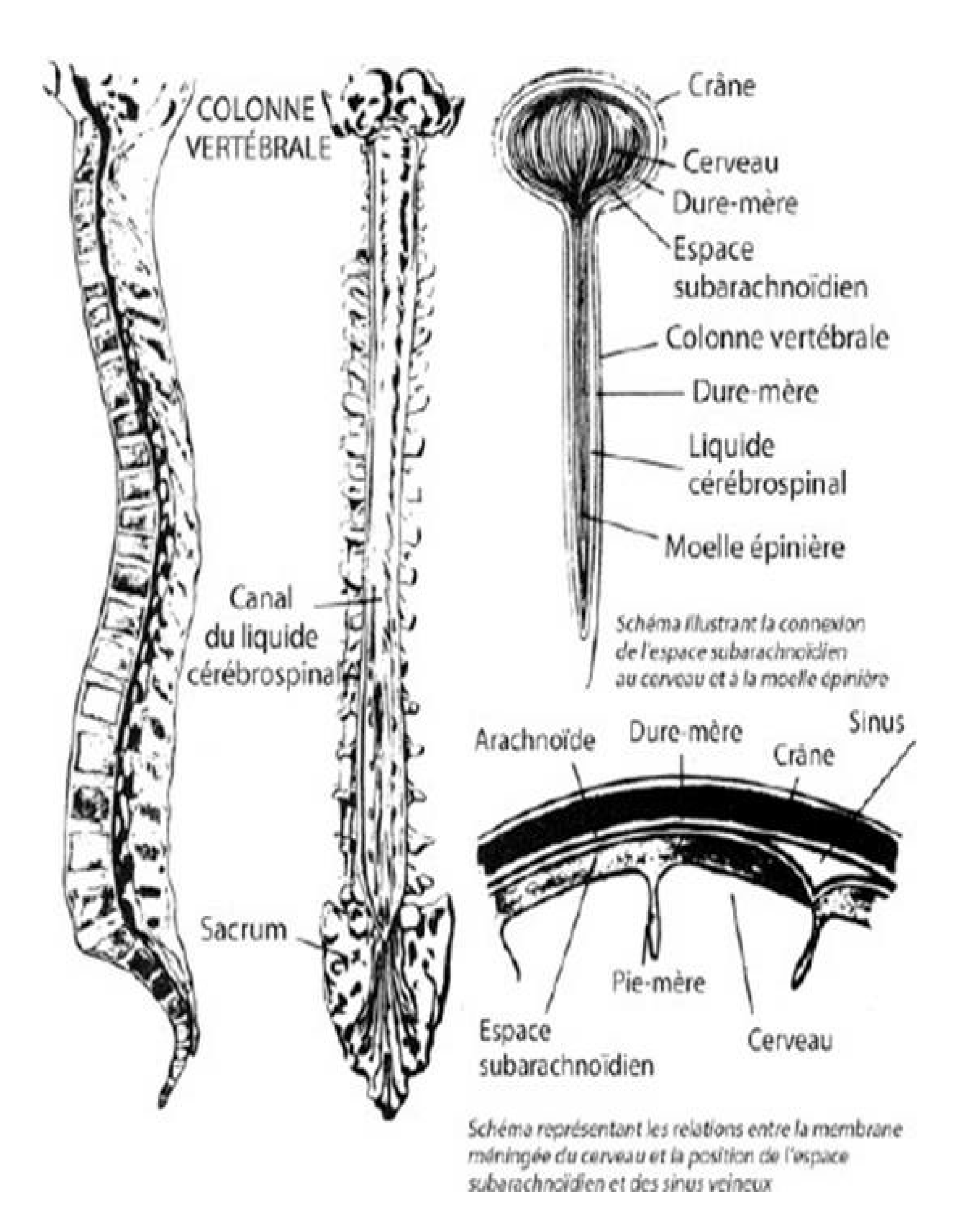


Schéma illustrant la connexion de l'espace subarachnoïdien au cerveau et à la moelle épinière

Schéma représentant les relations entre la membrane méningée du cerveau et la position de l'espace subarachnoïdien et des sinus veineux

Comme je l'ai déjà mentionné, l'ablation des amygdales représente une

source sérieuse de stress, de tension et de fatigue. D'une étrange manière, nos amygdales sont connectées à notre système nerveux et, par conséquent, également au liquide cérébrospinal. Les traitements chiropratiques possèdent une valeur inestimable parce qu'ils sont intimement liés aux nerfs et au liquide céphalorachidien. Je connais une vieille dame qui, lorsqu'elle était enfant, était pleine de vitalité, de joie et d'énergie. Vers onze ou douze ans, on lui ôta les amygdales. La façon dont elle avait été élevée et éduquée depuis toute petite lui avait transmis une attitude fière envers la vie, qualité qui lui serait d'une aide formidable dans les années à venir. En l'espace de quelques mois après son amygdalectomie, la petite fille s'était mise à perdre autant son énergie que sa gaieté innée, mais elle était trop fière pour le montrer aux autres.

Par chance, elle épousa un chiropraticien qu'elle connaissait depuis des années. J'appris un jour de lui que sa femme accomplissait son travail et ses activités avec dynamisme et rapidité, mais qu'elle éprouvait ensuite le besoin subit de s'allonger, totalement épuisée. Ce chiropraticien m'a enseigné là une merveilleuse technique que je souhaite transmettre à mes lecteurs. Il faisait asseoir sa femme à table et se plaçait derrière elle. En partant de la nuque, à la base du crâne, il exerçait une pression considérable de chaque côté de la colonne vertébrale avec les articulations de ses pouces. Après avoir maintenu cette pression une dizaine de secondes, il passait à la vertèbre suivante et employait la même méthode pour chaque vertèbre jusqu'à atteindre finalement le sacrum. Il serrait ensuite les poings et remontait des deux côtés de la colonne en exerçant une pression sur différentes vertèbres avec les articulations de ses doigts, comme il l'avait fait avec les pouces, pour revenir enfin à la nuque. Il ne prenait cette fois que six secondes pour chacune des pressions. Ce traitement possédait un effet extrêmement bénéfique qui pouvait même subsister un ou deux jours si elle avait la possibilité de se reposer suffisamment.

L'effet de cette pression sur chacune des vertèbres consiste en réalité à inhiber les muscles mis en cause dans le développement du stress ou de la tension. Ces muscles sont ainsi détendus et l'état de relaxation s'étend à l'ensemble du corps. Ce traitement s'est également montré très efficace sur des personnes qui éprouvent des difficultés à s'endormir.

Le liquide cérébrospinal renferme des oligoéléments dont la quantité et la variété sont bien supérieures à celles que présentent les autres organes. Le sang et les nerfs, qui recueillent ces éléments du liquide cérébrospinal, les distribuent à travers le corps. Pour apprécier l'importance et la valeur de ces éléments, sachez, par exemple, que nombre d'entre eux sont tellement évanescents qu'on ne peut en extraire que 10 ou 15 mg d'une tonne d'alfalfa, l'une des sources les plus riches en oligoéléments.

Un excès de fermentation et de putréfaction constitue le pire ennemi du liquide céphalorachidien. Permettre que quelque chose réduise l'efficacité de ce fluide vital équivaudrait à favoriser un vieillissement précoce et, éventuellement, une fin douloureuse.

Ne sous-estimez pas un seul instant la nécessité, sur laquelle j'insiste avec véhémence, de purifier votre côlon par des irrigations : la vie à sauver pourrait être la *vôtre*.

Que m'avez-vous demandé ? Si je pratique moi-même des irrigations du côlon ? *Oui*, bien évidemment ! J'ai d'ailleurs justement achevé, la semaine dernière, un cycle de six irrigations de trois semaines, à raison de deux lavages par semaine.

VI



Le thorax, centre vital du corps

La trachée

La *trachée* s'étend du larynx aux bronches. Flanquée des artères, veines et nerfs cervicaux, elle donne sur la surface antérieure de l'œsophage et se situe derrière le thymus. Elle est étroitement liée aux larges vaisseaux sanguins qui entrent dans le cœur et en sortent.

La trachée est plus conséquente chez l'homme que chez la femme, et plus réduite, plus mobile et située plus en profondeur chez l'enfant que chez l'adulte.

Au niveau du cou, la trachée est reliée aux deux lobes thyroïdiens. Le goitre peut affecter l'appareil respiratoire sous la pression causée par le gonflement au niveau du cou.

L'accumulation de mucus dans les sinus et, de ce fait, la présence de catarrhe dans la gorge en quantités excessives influent considérablement sur l'état de la trachée.

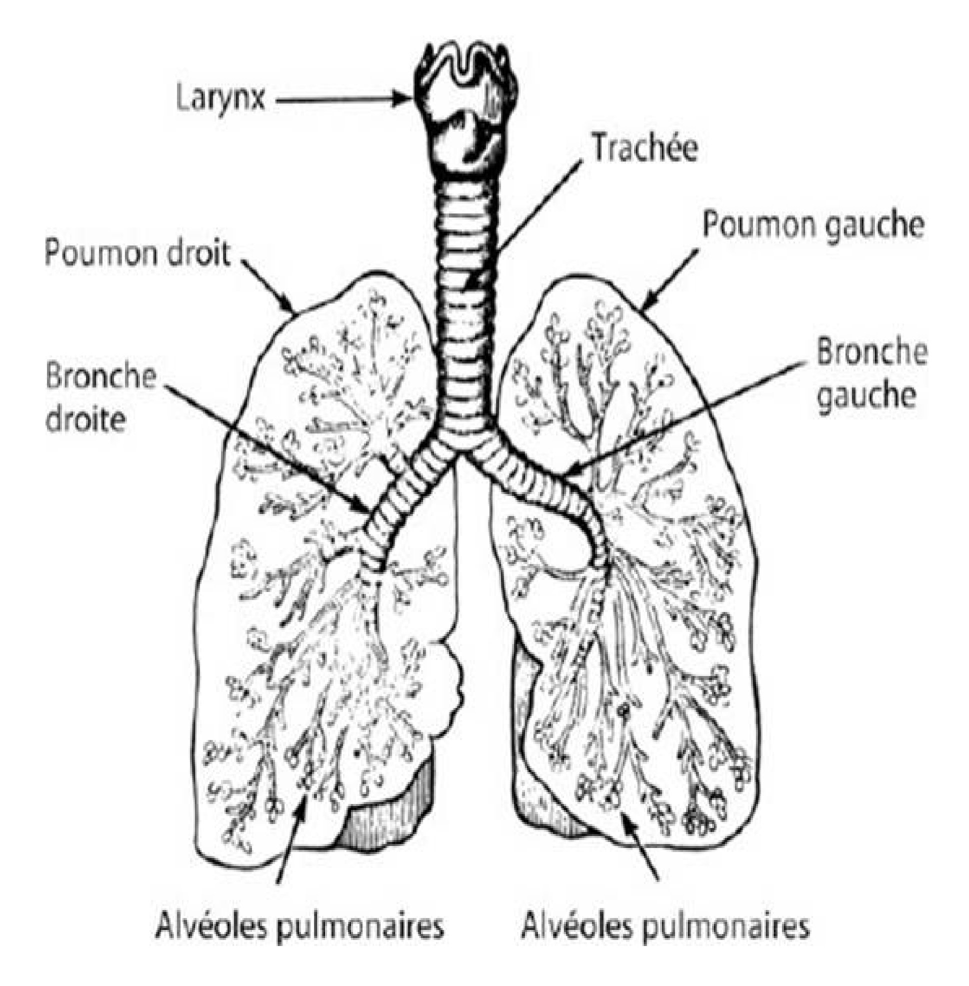
Le larynx participe à la fois de l'appareil respiratoire et de la trachée. C'est l'organe au moyen duquel nous pouvons parler, chanter, crier et remercier à haute voix le Seigneur pour nous avoir dotés d'un instrument d'expression orale aussi merveilleux.

Le larynx est situé à l'intersection de la trachée et de la racine de la langue et se compose de plusieurs cartilages ou tissus cartilagineux tels que la thyroïde, l'épiglotte, la cricoïde et quatre autres paires de cartilages. Ces cartilages sont recouverts d'une membrane muqueuse et sont activés ou actionnés par les muscles du larynx. La membrane muqueuse forme deux plis qui constituent les cordes vocales, les bandes supérieures étant les fausses cordes vocales et les bandes inférieures les vraies. Les changements que nous percevons dans le ton de la voix sont dus au rapprochement ou à l'éloignement de ces cordes. L'espace entre elles s'appelle la glotte. Chez l'oiseau, les cordes vocales sont constituées de la syrinx, ou larynx inférieur, située à l'embranchement de la trachée.

Le larynx suit la trachée à son extrémité inférieure et s'ouvre en haut sur le pharynx. Cette ouverture se réduit à un intervalle en forme de T au moment de la déglutition sous l'action de l'épiglotte, morceau de cartilage situé derrière la langue et donnant sur le larynx. Ce dernier constitue la valve de la trachée qui empêche les substances liquides et solides d'entrer dans les poumons. Sa position est particulièrement mise en évidence chez les hommes : on le connaît en effet sous le nom de *pomme d'Adam* ou proéminence laryngée.

Bronches et poumons

(Illustration schématique et non détaillée)



Lorsque l'organisme et, en particulier, le côlon sont encombrés de matières résiduelles en état de fermentation ou de putréfaction, le larynx est facilement sujet à des inflammations aiguës ou chroniques, dues à du catarrhe ou du pus, ou encore causées par une diphtérie, une tuberculose ou une syphilis. Toutes ces affections ont réagi de manière satisfaisante aux irrigations du côlon.

Imaginez quel serait votre handicap s’il vous était devenu impossible de parler ! Une série d’irrigations du côlon, fondées sur une longue expérience, a permis à maintes personnes de tout âge de combattre de nombreux troubles. Il est important de se souvenir d’effectuer des lavements dès l’instant où l’on souffre d’une affection physique, quelle qu’elle soit. Cependant, la prévention représente toujours la meilleure option, surtout lorsqu’il s’agit de notre santé.

L’œsophage

L’œsophage est un canal musculaire d’environ 23 cm de long, qui s’étend du pharynx à l’estomac et qui traverse la région cervicale entre la trachée et la colonne vertébrale. En passant derrière la branche gauche des bronches, il perce légèrement le diaphragme à gauche de sa ligne médiane pour rejoindre finalement l’extrémité cardiale au niveau de l’estomac.

La fonction de l’œsophage subit une modification progressive lorsque l’activité musculaire volontaire (dont nous avons conscience) se change en activité musculaire involontaire et active le processus de propulsion de la nourriture de la bouche vers l’estomac.

L’action chimique de préparation de la nourriture à la digestion s’amorce dans la bouche, là où nous mastiquons les aliments et les transformons en une masse hétérogène du nom de bol alimentaire. Le bol est imprégné de salive, sécrétion produite par l’action combinée des glandes parotides, sous-maxillaires, sublinguales et des muqueuses buccales. La salive est chargée d’humidifier les aliments, de lubrifier le bol, de dissoudre certaines substances, de favoriser la déglutition et, en général, d’aider à la digestion. Tout ce processus a lieu dans la bouche, l’œsophage se contentant d’acheminer le bol jusqu’à l’estomac.

Naturellement, lorsque la région céphalique est encombrée de mucus, l'œsophage en filtrera une partie. Ce mucus constitue un véritable aimant pour les germes et bactéries pathogènes.

Il est donc évident que le prix à payer pour conserver la santé est un nettoyage complet et en profondeur ; et nous avons découvert que les irrigations du côlon représentent un outil inestimable qui nous garantit que les germes et bactéries bénéfiques régleront la situation, quelle qu'elle soit.

En menant une vie saine, en nous nourrissant d'aliments qui régénèrent les cellules et tissus de notre corps et en maintenant notre esprit à un niveau de conscience élevé, nous pouvons aider nos organes, notamment l'œsophage, à collaborer dans une belle harmonie pour vivre plus longtemps et en excellente forme.

Bronches et poumons

La trachée, les bronches et les poumons constituent un canal continu par lequel l'air que nous respirons doit passer, afin que le sang puisse absorber l'oxygène et l'azote dont le corps a besoin pour se maintenir en vie.

Les bronches, prolongements de la trachée, dévient l'air à travers toute la région des lobes pulmonaires droits et gauches. Cette action empêche l'air de s'accumuler en excès dans un point précis, ce qui nuirait à cette région ou à une autre.

Les bronches sont recouvertes d'un tissu cellulaire composé de cellules dont les prolongements filiformes sont chargés de débarrasser les

poumons du mucus et autres substances étrangères et de les transporter dans le pharynx en vue de leur élimination. Ce revêtement est constitué de vaisseaux lymphatiques, de nerfs et de petits vaisseaux sanguins.

Il existe également un sous-revêtement, connu sous le nom de sous-muqueuse, qui renferme de plus gros vaisseaux sanguins et les glandes trachéales, dont les canaux débouchent, à travers le revêtement muqueux, sur la surface ouverte du premier revêtement.

Pour pouvoir assumer au mieux ses fonctions protectrices, la bronche droite présente un diamètre plus large que sa voisine de gauche. Si un objet étranger aux poumons devait pénétrer dans la trachée, il passerait directement à travers la bronche droite sans nuire au poumon relié à la bronche gauche.

Si vous pouviez observer une coupe transversale de votre corps à peu près au niveau du sternum, vous distingueriez au centre la région du cœur avec, à l'avant, le sternum et, à l'arrière, les vertèbres. Vous pourriez voir, de chaque côté, les lobes pulmonaires gauches et droits, avec la racine des poumons au niveau de la surface interne d'une vertèbre.

Les poumons sont tous deux enveloppés par un tissu semblable à un sac, la plèvre, constitué d'un canal nommé cavité pleurale, qui est entouré, du côté pulmonaire, de la plèvre viscérale et, de l'autre, par un tissu similaire, la plèvre pariétale (ou costale). Lorsque l'état de santé de votre corps est en dessous de la moyenne, vous pourriez ressentir durant un instant, si vous demeurez dans un courant d'air, une douleur aiguë comme si quelqu'un vous avait planté un poignard dans les côtes. Un médecin vous apprendra que vous avez contracté une *pleurite*.

La plèvre est une structure élastique et c'est pour cette raison que,

lorsque nous ressentons une douleur aussi intense, la dilatation et la contraction du poumon à l'intérieur de la plèvre, qui presse le liquide sensible dans la cavité pleurale, engendrent comme résultat ces épanchements aigus. Un trouble pleural prolongé provoque une inflammation qui devient progressivement douloureuse.

De par son positionnement sous la racine du poumon droit, le foie a tendance à le pousser vers le haut. Le poumon droit est ainsi plus court et plus large que le gauche, mais son volume effectif est supérieur à celui de son voisin. Bien qu'il soit plus long, le poumon gauche doit cette différence de volume au cœur, qui occupe une partie importante du thorax gauche.

Via la respiration, les poumons sont en mesure de nous procurer un apport constant en oxygène, élément sans lequel nous ne pourrions pas vivre plus de quelques minutes. Les poumons prélèvent en outre l'azote de l'air que nous inhalons et l'utilisent pour recharger les acides aminés dont sont composées les protéines à l'intérieur du corps.

Les poumons sont constitués d'un tissu léger, poreux et spongieux qui baigne dans l'eau. Ils sont reliés aux bronches par de nombreuses ramifications bronchiques disséminées dans les différents lobes pulmonaires et dont les dimensions se réduisent progressivement jusqu'à atteindre un diamètre d'environ un millimètre. À ce stade, elles sont appelées bronchioles.

Les poumons renferment des milliers de petits sacs, semblables à des grains de raisin microscopiques, les alvéoles, qui déposent l'air que nous respirons dans les vaisseaux sanguins dont cette région abonde et qui prélèvent, de ce même sang, le dioxyde de carbone qui doit être évacué du corps à chaque expiration. De cette façon, la respiration nous permet

d'inhaler continuellement de l'air et de rejeter le dioxyde de carbone. Malgré la quantité considérable d'alvéoles pulmonaires dont nous disposons, dès que nous introduisons dans nos poumons de l'air vicié, cela engendre un effet néfaste sur notre état de santé.

L'atmosphère de nos villes, saturée de monoxyde de carbone (gaz d'échappement mortel des moteurs à combustion interne), d'essence, de kérosène et autres hydrocarbures, est responsable de maintes affections respiratoires et de pathologies qui provoquent une intoxication sanguine au monoxyde de carbone.

C'est sans aucun doute l'une des raisons pour lesquelles, ces dernières années, les personnes intelligentes et qui ont la possibilité de le faire s'établissent à la campagne.

Fumer a des conséquences mortelles, comme l'ont révélé les autopsies de personnes qui avaient fumé du tabac pendant une grande partie de leur vie. Le pourcentage d'alvéoles détruites apparaissait dangereusement élevé, rendant leurs poumons noirs comme du charbon.

Bien que le sang constitue l'élément vital par excellence, l'air que nous respirons est un facteur déterminant pour notre longévité et pour la qualité de nos vieux jours, qui pourraient s'écouler dans le bonheur et la santé ou se solder par une décrépitude sénile.

L'état de l'appareil respiratoire dans son ensemble, de la bouche et des narines à la trachée, des bronches aux poumons, dépend autant de la purification du côlon que de celle des poumons. Nous ne pouvons pas sauter cette étape hygiénique. La fermentation et la putréfaction intestinales se répercutent sur la santé de chaque partie de l'organisme et, en définitive, sur l'ensemble du corps. Au fil des années, nous avons

découvert que toutes les personnes qui s'en sont remises à nous pour des problèmes bronchiques ou respiratoires, ont pu en être soulagées après avoir purifié leur corps par des irrigations du côlon, et se sont même libérées d'autres troubles dont elles souffraient.

La thyroïde

Cette glande se situe devant la trachée et des deux côtés du cou. Elle se compose des lobes gauche et droit, reliés au centre par une fine bande appelée isthme. La *thyroïde* est légèrement plus lourde chez la femme que chez l'homme et peut augmenter de volume pendant les règles et la grossesse.

Les vaisseaux lymphatiques et sanguins sont en étroite communication dans la capsule thyroïdienne. Les nerfs sont une masse tissulaire qui tire son origine du système nerveux sympathique cervical. La thyroïde est une glande à sécrétion interne, c'est-à-dire qu'elle ne renferme pas de canaux par lesquels les sécrétions peuvent s'échapper, si ce n'est directement dans le flux lymphatique et les vaisseaux sanguins. Lorsqu'il leur est demandé de fournir ces sécrétions à l'organisme, les vésicules qui les produisent s'ouvrent, permettant aux sécrétions de pénétrer dans le flux lymphatique et d'être ainsi transportées là où c'est nécessaire. Ces sécrétions sont les hormones thyroïdiennes, essentielles non seulement au métabolisme du corps, mais également à sa croissance et à son développement.

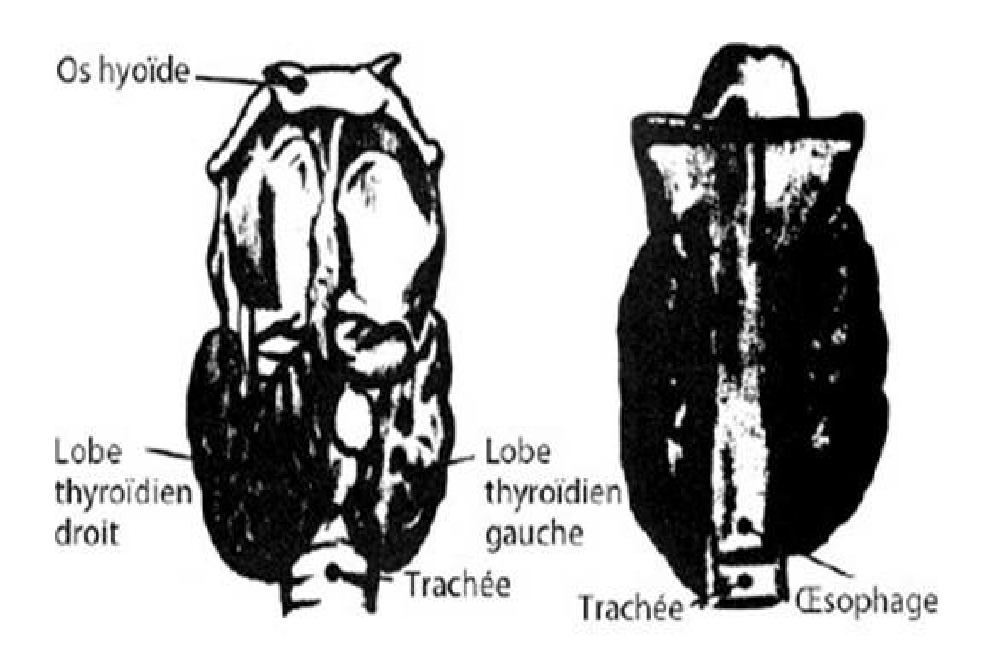
L'iode représente l'une des substances nutritives les plus importantes pour la thyroïde. J'ai dit l'une des plus importantes ? L'iode est de loin l'oligoélément le *plus* indispensable dont la thyroïde, en particulier, et l'organisme, en général, ont besoin. Je n'ai jamais autant réalisé l'importance de l'iode que lorsqu'il m'est arrivé d'organiser quelques

conférences à Charleston, en Virginie. À cette occasion, j'ai pu rendre visite à un médecin de Clendenin, bourgade d'environ 1 300 habitants, qui m'a montré deux flacons contenant du sel. Le sel du premier provenait d'une mine de la région, tandis que celui du second était du sel de cuisine raffiné. Le médecin m'a raconté qu'à l'époque où son père, médecin lui aussi, s'était établi là-bas, le goitre était encore une maladie inconnue. Le sel de table commençait à apparaître dans les magasins et, en quelques années, l'on avait enregistré un pourcentage élevé de goitres et dans des proportions alarmantes. Quelle en était la raison ? Les gens de l'endroit avaient toujours consommé le sel extrait des mines locales. Ce sel était riche en iode mais le sel raffiné en était dépourvu ! Lorsqu'ils prirent conscience de ce fait, le sel de table disparut rapidement de la région, et la reprise de la consommation de sel minier a permis de réduire la plupart des goitres et d'en faire disparaître beaucoup.

La capacité de la thyroïde à utiliser l'iode dépend du niveau de propreté de notre côlon. C'est là un phénomène que nous observons fréquemment lorsqu'un début de goitre se manifeste. Des irrigations du côlon favorisent considérablement l'absorption d'iode organique par la thyroïde, font disparaître le goitre naissant et permettent de retrouver sa lucidité mentale.

L'iode est l'ingrédient de base de l'hormone thyroxine. Lorsque, pour une certaine raison, la thyroïde n'est plus en mesure de produire cette hormone en quantités suffisantes, la peau prend une teinte grisâtre bien précise et gonfle ou s'épaissit, les cheveux deviennent secs et fragiles, le poids corporel augmente et, pire encore, une perte d'énergie et des capacités mentales se manifeste. Il s'agit là d'un état semblable à celui dans lequel on se trouve après avoir subi une amygdalectomie, ce qui prouve l'étroite corrélation entre la thyroïde et les amygdales, dont la santé dépend de celle du côlon.

La thyroïde



La carence en iode doit être prise au sérieux par les populations vivant dans des endroits où l'on enregistre un taux élevé de goitres, comme c'est le cas dans certaines parties du Michigan, du Minnesota et du Wisconsin, ou encore à Washington, dans l'Oregon et les régions montagneuses du Colorado. Il est particulièrement important, dans ces régions-là, de réaliser des irrigations du côlon plusieurs fois par an et, pour remédier à la carence en cet élément, d'introduire de l'iode organique dans l'alimentation quotidienne (l'algue dulse et l'algue kelp, par exemple). Les besoins en iode de l'adulte sont relativement réduits : l'apport journalier recommandé équivaut à seulement un quart de

milligramme environ. Une demi-cuillère à thé d'algue kelp en poudre ou en granules suffit amplement. On peut la mélanger à tout type d'aliment, le mieux étant les salades crues et les jus de légumes.

C'est ici que l'avantage de vivre dans une petite ferme à la campagne prend tout son sens. Si vous enrichissez le sol de 10 à 20 kg d'iodure de potassium par demi-hectare, tout produit qui s'y développera vous fournira un apport en iode suffisant. Si vous élevez ensuite des poules ou d'autres animaux, ajouter de l'iodure de potassium à leur alimentation profitera autant à vous qu'à eux. De nombreux éleveurs ont en effet découvert qu'en administrant de l'iodure de potassium à leurs poules, leurs œufs contenaient 400 % d'iode en plus que ceux pondus par des poules dont l'alimentation n'avait pas été enrichie. Il en va de même pour le lait de chèvres et de vaches nourries à l'iodure de potassium.

Ma plus grande objection au sel iodé, excepté l'avantage que lui confère l'ajout d'iode, est qu'il demeure dangereux, car chauffé à des températures extrêmement élevées pour qu'il ne durcisse pas et qu'on puisse le verser.

L'importance de l'équilibre hydrique de l'organisme ne doit pas être ignorée, vu que la thyroïde est intimement impliquée dans ce processus. Le corps humain est composé à 75-80 % d'eau distillée. Si un apport en eau insuffisant nous empêche de fournir l'humidité nécessaire aux déchets présents dans notre côlon, il s'ensuivra une constipation, ainsi que des selles dures difficiles à évacuer. Il nous faut donc accorder autant d'attention à la thyroïde qu'au côlon.

Le bon fonctionnement du métabolisme corporel dépend de l'hormone thyroïdienne thyroxine. La thyroïde et le côlon sont directement concernés par cette question.

L'hypophyse, dont nous avons déjà parlé dans un chapitre précédent, contrôle la thyroïde. Ce contrôle est lui-même géré par l'hypothalamus situé dans le mésencéphale. Il ne faut pas faire preuve de beaucoup d'imagination pour se rendre compte du prodige qu'a réalisé le Créateur en concevant ce merveilleux organe. Il l'a créé, comme toute chose, avec *perfection*. C'est l'homme, par le libre arbitre qui lui a été offert, qui a dégradé son corps en assouvissant son appétit au lieu d'absorber des aliments naturels, complets et non modifiés, destinés à le nourrir, le ravitailler et le régénérer.

Le thymus

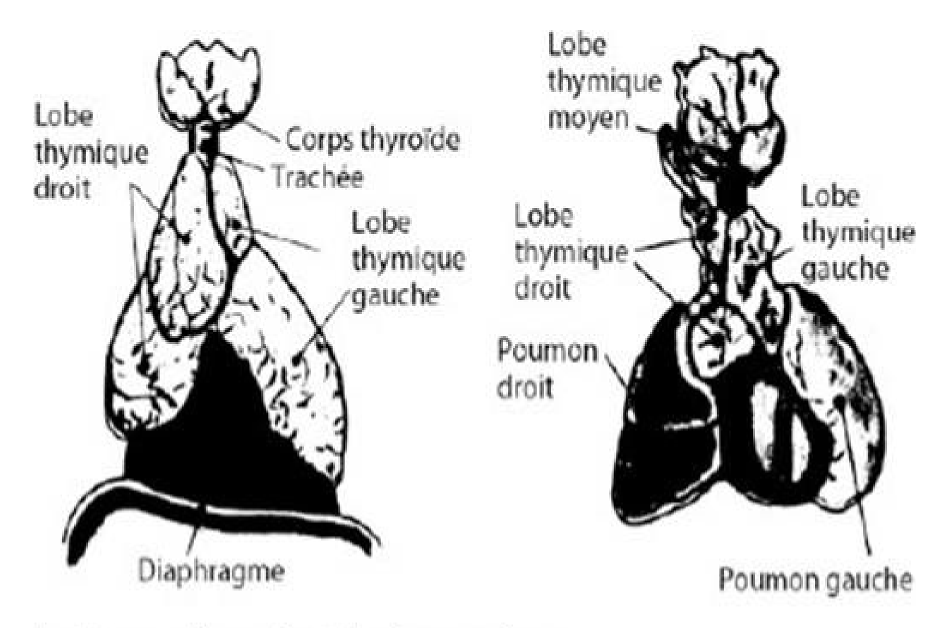
Le thymus est une glande dont la taille est plutôt conséquente chez les bébés et les enfants mais qui, après la puberté, tend à se réduire progressivement. Un enfant de cinq semaines présentera un thymus très important, tandis que celui d'un adulte sera beaucoup plus réduit.

On croyait, dans le passé, que cette glande achevait sa croissance à l'adolescence et qu'elle subsistait ensuite sans la moindre utilité. Aujourd'hui, nous savons que le thymus est directement lié aux organes reproducteurs et ce pour toute la vie ; cette relation commence à la naissance et se poursuit selon un plan bien défini tout au long du développement du système reproducteur. À l'adolescence, cette glande reçoit un nombre plus ou moins important de stimuli nerveux et collabore étroitement avec les amygdales. Par conséquent, si celles-ci sont ôtées, l'agitation du thymus fait subir au système reproducteur de graves altérations psychologiques, fort semblables à celles que rencontre un sujet ayant subi une castration. Nous avons vu, dans le chapitre précédent sur les amygdales, quels impacts ces changements peuvent avoir sur les hommes et les femmes. Le thymus joue, pour ainsi dire, un rôle dans ces

changements.

La baisse progressive du pic de fertilité et d'excitation peut être mieux comprise si l'on considère la diminution progressive du poids du thymus. Cette glande pèse environ 15 g à la naissance ; à la puberté, son poids atteint 35 g ; à 25 ans, il est descendu à 25 g ; à 60 ans, il équivaut environ à 15 g, tandis qu'à 70 ans, il est d'environ 6 g.

Le thymus est doté de glandes à sécrétion interne qui sont reliées à celles des organes reproducteurs. L'afflux de sang au thymus provient des glandes mammaires internes et de la thyroïde, glande très importante pour l'économie de notre corps. Un trouble au niveau du thymus peut se répercuter sur un organe reproducteur, les glandes mammaires ou la thyroïde. De même, un dérèglement de ce genre peut être lié à la partie du caecum ou du côlon ascendant qui lui est associée.



Le thymus

À l'adolescence, le revêtement externe du thymus commence à acquérir des tissus adipeux jusqu'à ce qu'une importante couche de graisse se soit formée, à 25 ans environ. Cette graisse sert apparemment à produire des anticorps et des agents immunisants que les glandes lymphatiques présentes dans le thymus transmettent au flux lymphatique. Ces anticorps contrent l'action néfaste des bactéries, germes et microorganismes pathogènes et sont les composants spécifiques du sang et des liquides corporels. En d'autres mots, le thymus fait office d'usine de production d'antitoxines, contrepoisons et antidotes qui luttent contre les toxines à l'intérieur de l'organisme. Ces antitoxines combattent les maladies et renforcent le système immunitaire. Ce mécanisme fonctionne parfaitement

tant que le corps et le côlon en particulier sont en bonne santé.

Lorsque l'on néglige son côlon et que l'on encombre ainsi son flux lymphatique de déchets dont il ne sait que faire, ce dernier finit par les accumuler dans les glandes lymphatiques disséminées dans l'organisme et créées dans ce but. Une fois ces glandes remplies à la limite de leur capacité, des problèmes surgissent, généralement sous la forme de nodules plus ou moins répartis sur l'ensemble du corps. Nous prenons dès lors conscience de la collaboration qui existe entre le côlon et le flux lymphatique.

Comme nous l'avons déjà observé, le thymus est étroitement lié aux glandes mammaires. Nous comprenons donc aisément que ces glandes sensibles constituent une cible toute trouvée pour la formation de nodules, ce qui arrive souvent. Ce constat est malheureusement à l'origine de la pratique, trop fréquente, de l'ablation du sein, fondée sur la supposition que le nodule est malin.

Ces dix dernières années, de nombreuses femmes de 35 ans et plus sont venues me consulter parce qu'on leur avait suggéré de se faire enlever leur sein. La majorité d'entre elles ont suivi mon conseil de réaliser rapidement une série d'irrigations du côlon qui, dans la plupart des cas, ont éliminé les nodules en quelques jours.

Un cas particulièrement intéressant est celui d'une dame que je ne connaissais pas et qui m'avait téléphoné de New York pour m'apprendre qu'elle s'était enfuie de l'hôpital, où elle s'était rendue pour des examens devant déterminer la cause et la nature des nodules qui parsemaient son corps. La nuit précédente, alors qu'elle dormait à l'hôpital, elle avait eu la curiosité de regarder ce que disait la fiche

clinique suspendue à son lit. Elle fut choquée d'y lire que, le lendemain matin, elle aurait subi une chirurgie exploratrice pour confirmer le diagnostic de cancer. Elle avait aussitôt sauté hors du lit, s'était habillée et précipitée chez elle. Je lui ai dit qu'il serait inutile de venir jusqu'en Arizona alors qu'elle pouvait très bien se faire soigner à New York. Je lui ai expliqué qu'à sa place, j'aurais rapidement réalisé une série d'irrigations du côlon pendant trois semaines environ, sans interruption. Elle m'a répondu que c'était exactement ce qu'elle comptait faire. Je lui ai alors demandé de me rappeler trois à quatre semaines plus tard pour me donner de ses nouvelles. Un mois après, elle m'a téléphoné pour m'apprendre que tous ses nodules avaient disparu et qu'elle se sentait tellement gorgée d'une énergie et d'une vitalité jamais éprouvées auparavant qu'elle ne savait presque plus quoi en faire. Je dois bien évidemment préciser que, durant ce mois de cure, elle avait bu plusieurs litres de jus de légumes et avait suivi mon programme le plus fidèlement possible et sans la moindre interruption. N'est-ce pas encourageant ?

Les nodules de cette patiente étaient dus au fait qu'elle n'avait pas veillé à la propreté de son côlon, et ce dernier se trouvait dans cet état parce qu'elle se nourrissait mal, d'aliments gras et cuits dans l'huile, et consommait des boissons contribuant à perturber son système digestif. Comme elle vivait à New York, elle mangeait trop souvent dans des restaurants où il lui était impossible de contrôler la qualité des mets ainsi que la façon de les préparer et de les cuire. Il lui aura fallu connaître la peur de l'opération chirurgicale pour qu'elle se transforme en consommatrice d'aliments naturels.

En plus des relations qu'il entretient avec la thyroïde et les glandes mammaires, le thymus est directement ou indirectement associé aux glandes surrénales et au plexus solaire.

Un déséquilibre dans cette partie précise du côlon est souvent dû à un excès de production muqueuse provoqué par la consommation d'aliments et de boissons mucogènes. Le lait de vache est le plus néfaste d'entre eux. J'ai pu remarquer que les enfants élevés au lait de vache sont plus perturbés émotionnellement que ceux nourris au sein pendant au moins 18 mois et qui ont bu du lait de chèvre frais ainsi que des jus frais de légumes. Ces derniers se montraient plus stables au niveau émotionnel et plus disciplinés.

Chez les adultes, lorsque les aliments qu'ils ingèrent sont constitués d'une quantité excessive de viande et de nourriture frite et grasse, et que leur côlon n'est pas propre, on constate une tendance à la surexcitation sexuelle et aux perversions qui lui sont associées.

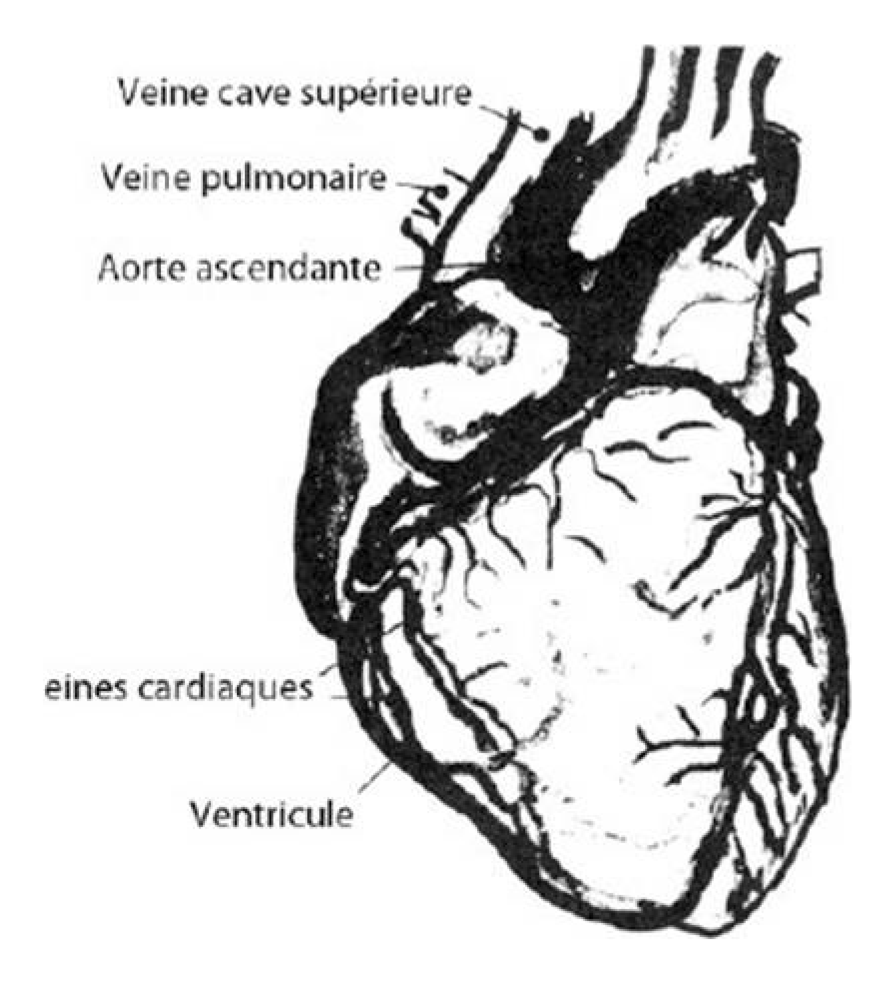
Ne sous-estimez jamais l'importance de votre thymus. Le Créateur avait de bonnes raisons de le placer précisément là où il se trouve ; c'est donc à vous qu'il revient de surveiller votre alimentation et de garder votre côlon propre et sain aussi longtemps que vous êtes en vie.

Le cœur

En suivant le parcours du côlon transverse (voir la « Planche de l'hydrothérapie du côlon »), nous arrivons à la région baptisée *cœur*. Le cœur est purement et simplement un organe automatique. L'automatisme du battement cardiaque relève du fonctionnement des muscles et des nerfs dont le cœur est doté. Toutefois, ces derniers, seuls, ne disposent pas de la force d'activation permettant à un cœur normal et sain de battre à un rythme de 100 000 pulsations par jour pendant 50, 70, 100 ans ou même plus (et pourtant, les dimensions de cette merveilleuse pompe n'équivalent qu'à celles d'un poing !).

L’ensemble de l’organisme ne contient que cinq litres de sang environ et un corps sain ne nécessite aucun apport supplémentaire durant toute sa vie. Le cœur pompe néanmoins, en l’espace de vingt-quatre heures, jour après jour et année après année, entre 10 000 et 11 000 litres de sang dans tout le corps, de la tête aux pieds. Imaginez que, dans une cinquantaine d’années, votre cœur aura pompé dans votre corps quelque chose comme *45 millions de litres de sang*. Prodigieux, n’est-ce pas ? Aucun être humain ne pourrait concevoir un mécanisme capable d’égaler une telle performance.

Quelle structure de notre corps détient le secret d’une activité aussi constante, ponctuelle et efficace ? L’hypothalamus, cette masse de nerfs située dans le mésencéphale. Comme vous l’avez appris dans le chapitre qui lui est consacré, l’hypothalamus est le transformateur qui réduit les plusieurs millions de volts des vibrations énergétiques cosmiques au niveau de la charge que requiert l’individu à chaque instant. L’hypothalamus gère donc le mouvement perpétuel d’énergie cosmique par des moyens informatisés qui nous sont encore inconnus, en répondant aux besoins des glandes, des organes et autres parties du corps.



Le cœur

L'un des prérequis au fonctionnement normal du cœur est le maintien du côlon dans un état de propreté constante. Si des matières résiduelles fermentées ou putréfiées s'y accumulent de manière excessive, le cœur en sera affecté.

Il y a quelques années, vers 11 heures du soir, je reçus un coup de téléphone d'une dame du Kansas. Je ne la connaissais pas, mais me souvenais qu'elle avait acheté une de mes « Planches de la réflexologie plantaire ». Elle m'apprit que son père faisait une crise cardiaque et qu'elle ne voulait pas appeler de médecin.

Je rétorquai : « Si je m'en souviens bien, vous avez ma “ Planche de la réflexologie plantaire ”, n'est-ce pas ?

– Oui, me répondit-elle, je l'ai suspendue dans ma chambre.
– Regardez sur la plante des pieds… »

La dame m'interrompit en protestant catégoriquement : « Mais mon père a une crise *cardiaque*. Ses pieds vont bien ! »
J'insistai : « Vous voyez où est représenté le cœur sur la plante des pieds ? Si j'étais vous, j'enlèverais les chaussures de votre père, je prendrais ses pieds entre mes mains et j'appuierais du bout des doigts et le plus intensément possible sur l'endroit correspondant au cœur pendant un quart d'heure environ. »

Deux jours plus tard, la dame me rappela pour me dire qu'elle avait suivi mes indications et qu'en quelques minutes, son père s'était mis à éructer et à émettre de grandes quantités de gaz malodorants. Il avait ensuite dormi profondément jusqu'à neuf heures du matin, puis s'était rendu à son bureau.

Les aliments riches en amidon peuvent provoquer nombre de problèmes intestinaux et s'avérer également dangereux pour le cœur. La digestion de cet excès d'amidon peut produire du carbone en quantités anormales qui se transforme en gaz carbonique. Pour éviter ce risque, nous devons

réduire au minimum notre consommation d'amidon ou, mieux encore, l'éliminer de notre alimentation.

Permettez-moi de clarifier le principe du fonctionnement automatique du cœur. Les contractions rythmiques de cet organe se doivent nécessairement d'être un phénomène dont l'origine est extérieure et indépendante de ses cellules et tissus qui, eux, sont de nature purement physique. Il n'existe aucune matière physique capable d'exercer une activité 24h/24, pendant 80, 90 ou plus de 100 ans sans devoir être réparée plus d'une fois. C'est pourtant le cas du cœur. Dès lors, il est évident que son fonctionnement automatique relève d'une source extérieure et momentanée. Cette source *est* sans aucun doute supra-humaine. L'énergie cosmique est supra-humaine, tout comme le sont les vibrations énergétiques cosmiques qui émanent de l'hypothalamus et sont transmises au cœur par un mystérieux système informatisé. C'est ce qui expliquerait que le cœur d'un homme dynamique et en bonne santé de 80, 90 et même 100 ans n'a jamais cessé un seul instant de battre. Les physiologues ont qualifié ce mouvement quasi perpétuel de « stimulus interne », et il s'agit bien là d'un stimulus, provenant de l'Univers. Le Créateur a réalisé un véritable chef-d'œuvre lorsqu'il a conçu le corps humain.

Le cœur est sans aucun doute affecté par les impuretés du sang, ainsi que par la fermentation et la putréfaction des résidus présents dans n'importe quelle partie de l'organisme, parce que ces impuretés sont absorbées autant par le sang que par la lymphe. Le sang et le liquide lymphatique irriguent le cœur en permanence. Les gaz provenant du côlon peuvent facilement atteindre chacune des parties du corps par le processus de l'osmose gazeuse. Lorsqu'il se forme une poche de gaz dans la région du cœur, il est dès lors très probable que des problèmes surgissent, selon que le gaz se situe dans le côlon transverse ou dans la région du

diaphragme. Au début de mon exposé dans ce chapitre, je vous ai donné un exemple vivant de la façon dont une crise cardiaque peut survenir dans de telles conditions et dont le problème a été résolu en détendant les muscles de la région concernée.

Le cœur a besoin de trois minéraux à des doses minimes, équivalentes à une fraction d'un pourcent : le potassium, le sodium et le calcium. Le potassium et le sodium favorisent un état de relaxation des muscles, tandis que le calcium facilite leur contraction. Ces éléments nous sont fournis par les aliments que nous absorbons. Dans les aliments crus, ils sont présents sous la forme de minéraux organiques qui sont facilement assimilés par l'organisme à des fins constructives. Par contre, lorsque ces éléments sont tirés d'aliments cuits ou frits, ils sont inorganiques et perdent une grande partie de leur énergie et de leur qualité. Le corps est heureusement doté d'un niveau de tolérance élargi et peut utiliser ces éléments inorganiques, mais il le fait au prix d'une importante dépense d'énergie lors des processus digestifs. Les aliments cuits et frits génèrent beaucoup plus de fermentation et de putréfaction que les substances vivantes et naturelles.

Le sang constitue la vie de notre corps, et le cœur le moteur qui la véhicule. Le fonctionnement et l'activité normale du cœur sont essentiels à notre survie. Une fois que nous l'aurons pleinement réalisé, nous ferons tout notre possible pour maintenir notre corps en excellente forme, à l'intérieur comme à l'extérieur. Soigner l'intérieur du corps est plus important encore, car nous ne prenons conscience que quelque chose cloche que lorsqu'un trouble, une affection ou une maladie nous alerte de manière soudaine. Pour jouir de cette santé parfaite, il faut se concentrer sur le côlon : mon expérience m'a appris qu'il n'existait rien de plus important.

Aucun organe de notre corps ne peut faire l'objet d'une manipulation ou d'une ablation sans que cela n'entraîne des dommages imprévus ou des risques pour le futur. Dans la mesure du possible, il serait sage de ne jamais nous priver d'un organe, d'une glande ou d'une autre partie du corps qui nous est nécessaire. Gardez toujours à l'esprit que le Créateur, en plus de nous avoir légué un corps parfait depuis le commencement, nous a également dotés des instruments et des moyens pour pouvoir réparer n'importe quelle transgression à laquelle nous le soumettons.

Le diaphragme

Le diaphragme est la cloison qui sépare la cavité thoracique de celle de l'abdomen. Il est rattaché aux vertèbres lombaires du dos ainsi qu'aux six ou sept côtes et à leurs cartilages. Lorsque nous respirons, le diaphragme se contracte, s'aplatit et augmente la capacité du thorax.

Le diaphragme est une structure musculaire d'une importance considérable, qui intervient dans la respiration, la défécation, l'activité corporelle durant l'accouchement ainsi que dans d'autres processus. Lorsque nous avons le hoquet, le diaphragme présente des contractions spasmodiques. Les muscles à l'arrière du diaphragme s'étendent du sacrum, situé à la base de la colonne vertébrale, au crâne et sont donc sujets à des problèmes qui peuvent affecter le rachis.

Les muscles du diaphragme, situés dans la région thoracique, font en sorte que les côtes se soulèvent et s'abaissent pendant la respiration. Il existe un exercice très efficace et auquel je me plie quasiment à chaque fois que je vais me promener : il consiste à souffler entre ses dents le son « CHOU-CHOU-Chou-chou-chou » à plusieurs reprises. Essayez : posez votre main sur votre diaphragme, émettez le son « CHOU-CHOUChou-chou-chou » et vous sentirez votre diaphragme se replier

vers l'intérieur. Cela signifie que vous obligez l'air vicié et le dioxyde de carbone à quitter la partie inférieure de vos poumons en envoyant directement, après avoir fait le vide, un apport d'air frais dans cette région. Lorsque je fais ma promenade de quelques kilomètres, j'effectue toujours cet exercice, la terre semble se dérober sous mes pieds et, à mon retour, je me sens revigoré. Avec un peu d'entraînement, vous découvrirez le sens caché de cette pratique que m'a enseignée le regretté Thomas Gaines il y a une quarantaine d'années.

Les activités auxquelles contribue le diaphragme sont trop nombreuses pour pouvoir être énumérées ici. Il nous suffit amplement de savoir qu'il représente en fait une des parties les plus importantes de notre corps et que son état de santé dépend grandement de celui du côlon. En ne considérant que le problème de la défécation, nous comprenons combien il est important de garder son côlon propre pour éviter des complications au niveau du diaphragme lorsque nous sommes obligés, en cas de constipation, d'utiliser la force musculaire dans la région rectale. Toute complication qui affecte le diaphragme peut se répercuter sur la respiration et la fonction cardiaque ; elle peut aussi influencer la digestion et l'assimilation des aliments ainsi que générer une tension au niveau du plexus solaire, ce qui peut avoir à son tour un impact sur les émotions.

Il est toujours sage, utile et prudent d'effectuer une série d'irrigations du côlon au moins une fois par an pendant toute sa vie. Cela en vaut la peine, parce qu'il n'est rien de plus précieux que de prévenir à tout âge le vieillissement précoce ou un état de sénilité.

VII



Le centre de traitement

L'estomac

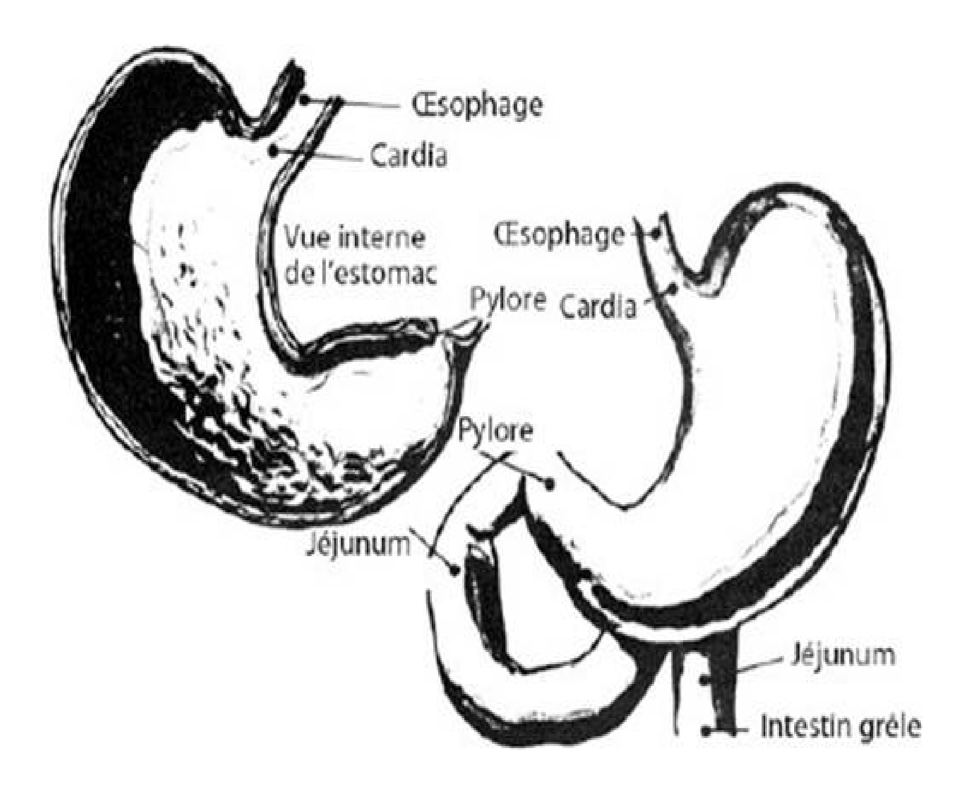
L'estomac peut être votre ami ou votre ennemi, selon ce que vous y introduisez. Aussi longtemps que nous ne sommes pas alités, personne à part nous ne peut faire pénétrer quelque chose dans notre estomac. Ce qui entre dans votre estomac détermine ce qui se trouvera dans votre côlon, vous ne pouvez y échapper. « Tu es ce que tu manges » est une formule banale qui renferme une grande vérité. Les cellules et tissus de votre corps sont à votre service et leur alimentation dépend de *vous*. Ils travaillent pour vous avec régularité et fidélité, jour et nuit, aussi longtemps que vous leur donnez la possibilité de se régénérer via les aliments que vous absorbez.

Pour comprendre le fonctionnement de l'estomac, nous devons étudier comment les aliments que nous ingérons aboutissent dans cet organe. Comme vous avez pu le constater en explorant le larynx, c'est la valve refermant la trachée lorsque nous avons quelque chose en bouche qui intervient dans ce processus. Les deux lèvres du larynx sont recouvertes par une membrane, la glotte, elle-même entourée d'une autre membrane,

l'épiglotte, dont la fonction consiste à assurer la fermeture de la trachée lorsque les aliments et autres substances sont acheminés vers l'œsophage pour atteindre l'estomac. Le corps humain a de cette façon pris les précautions nécessaires pour ne pas mourir étouffé chaque fois qu'il ingère quelque chose. L'ouverture et la fermeture de la glotte sont aussi rapides que complexes puisqu'il ne se passe même pas une seconde entre sa fermeture et l'entrée dans l'œsophage des aliments destinés à l'estomac. La vitesse du passage des aliments à travers l'œsophage dépend de leur consistance. Lorsque la nourriture ingérée est très molle ou liquide, elle atteint le seuil de l'estomac en un dixième de seconde de par la déglutition initiale. Lorsque les aliments sont solides ou semi-solides, ils sont poussés vers l'estomac sous l'action des muscles péristaltiques de l'œsophage et prennent, en général, plusieurs secondes pour arriver à destination.

À l'extrémité supérieure de l'estomac, il existe un sphincter ou muscle en forme d'anneau qui peut, en se contractant, réduire ou fermer l'accès à l'estomac. Cet orifice porte le nom de cardia et est soumis au contrôle à la fois du nerf vague, qui intervient dans les activités digestives, et du ganglion semi-lunaire ou de Gasser, constitué d'un ensemble de nerfs dont la racine se situe au niveau du plexus solaire. Ces nerfs subissent l'influence directe des glandes surrénales.

L'estomac



L'image des racines nerveuses du plexus solaire devrait s'imprimer dans votre esprit. Le plexus solaire est le premier organe du corps à se crisper lorsque le moindre bouleversement émotionnel ou mental vient perturber l'individu. Chacune de ces perturbations affectera par conséquent la digestion dans sa phase initiale. Pour atteindre le fond de l'estomac, les aliments prennent généralement la moitié du temps qui leur est nécessaire pour passer de la bouche au cardia. L'effet constrictif des émotions négatives sur le plexus solaire peut être transmis au cardia, provoquant un problème digestif.

Cette relation entre plexus solaire, glandes surrénales et cardia influe également et de manière considérable sur la durée de la digestion.

Certaines personnes peuvent littéralement avaler leurs aliments sans que cela ne semble comporter d'effets négatifs, mais une telle pratique dérègle le rythme des glandes digestives, du sphincter et des autres activités, pouvant éventuellement provoquer un prolapsus de l'estomac, une indigestion et même des ulcères des organes digestifs. Une personne qui se nourrit lentement, en insalivant profondément les aliments dans la bouche, fournira une aide considérable aux processus digestifs, à condition bien sûr que les aliments soient combinés de manière compatible.

La façon dont les aliments sont préparés par la mastication et l'insalivation exerce une influence importante sur les processus digestifs et sur le passage des fibres et autres substances non digestibles de l'intestin grêle à la poche caecale du côlon ascendant. Plus la mastication est précise, plus elle facilite le travail des glandes digestives et du foie.

Une fois arrivés dans l'estomac, les aliments ne peuvent plus accéder à aucune autre partie de l'appareil digestif, excepté durant les quelques secondes où la valve pylorique s'ouvre pour laisser passer, à intervalles réguliers, une petite quantité de bol liquéfié. Cela permet aux nombreux sucs gastriques présents dans l'estomac de traiter les différents types de minéraux et de substances chimiques qui composent les aliments. Les mouvements de l'estomac s'opèrent suivant un ordre bien précis, surtout lorsqu'il s'agit de séparer et d'expulser les parties plus liquides du bol des parties plus solides.

Le fond de l'estomac n'a pas, comme beaucoup le croient, la fonction d'absorber l'air expulsé par l'éructation. Il sert de réserve à l'estomac, en retenant la masse d'aliments tandis que l'activité du pylore macère le bol et le fait passer de temps à autre dans le duodénum. Le mouvement du bol s'amorce quelques minutes après son entrée dans l'estomac.

Tant que nous ne mangeons pas, l'estomac est plat et affaissé ; dans le cas contraire, chaque bouchée successive est élaborée par ses sucs gastriques entre le sphincter cardial et le pylore. Les hydrates de carbone traversent l'estomac peu après leur ingestion et prennent la moitié du temps pour être traités par rapport aux protéines. Ingérées seules, les graisses demeurent moins longtemps dans l'estomac que si elles sont assimilées avec d'autres aliments qui ralentissent considérablement leur passage à travers le pylore.

Lorsque de la nourriture à base d'hydrates de carbone est ingérée avant des aliments protéinés, elle passera en priorité, grâce à sa position avantageuse, à travers le pylore et pénétrera dans le duodénum, tandis que le traitement gastrique de la protéine prendra du retard. Si, par contre, la protéine est ingérée avant l'hydrate de carbone, ce dernier verra sa sortie de l'estomac ralentie. Lorsque des hydrates de carbone et des protéines sont ingérés ensemble sous une forme concentrée, le bol issu d'une telle combinaison sera traité avant les enzymes dans la partie supérieure de l'estomac et les aliments à base d'hydrates de carbone en seront alors « contaminés ». Quand, au moment voulu, le bol atteint la partie centrale de l'estomac, une acidification supplémentaire a lieu sous l'effet de l'acide chlorhydrique. À cause de ce retard, les hydrates de carbone demeurent dans l'estomac plus longtemps qu'il ne le faut pour leur traitement enzymatique, et il peut arriver qu'ils fermentent sur leur parcours vers leur assimilation et leur élimination. Cette situation engendre de lourdes conséquences sur les problèmes d'élimination d'un individu.

À notre état de civilisation actuel, l'homme est victime de ses appétits : il mange ce qu'il veut quand il veut ; il est influencé par le milieu dans lequel il est né, comme par les us et coutumes de la société. Il peut dès lors adopter les mêmes habitudes alimentaires qui ont cours dans son

environnement, habitudes qui, au final, peuvent se révéler un poison.

Le côlon est le meilleur indicateur des habitudes d'une personne et de l'état de santé de son organisme. Jouir d'un côlon propre est la meilleure assurance santé dont nous pouvons disposer. Et nous avons vu que la méthode la plus efficace pour obtenir et conserver un côlon propre et sain consiste en des irrigations et une alimentation adaptée.

Si nous pouvions vivre à la campagne et cultiver nos produits de manière biologique, nous ne souffririons ni de constipation ni de problèmes liés à l'évacuation. La vie à la ferme entraîne certainement un dur labeur, mais tout ce qui vaut la peine d'être vécu requiert notre engagement. Vivre dans une ferme pourrait nous offrir tous les nutriments dont nous avons besoin sans dépendre entièrement des conditions que le commerce nous impose.

Le pylore

L'estomac débouche sur une valve, du nom de *valve pylorique*, qui contrôle la quantité de nourriture traitée par les sucs gastriques que l'estomac libère. Les liquides ont généralement la priorité sur le bol lors de la traversée du pylore. La valve pylorique est dotée de glandes qui sécrètent un liquide alcalin contenant de la pepsine ainsi qu'une substance faisant office d'agent chimique pour stimuler les sucs gastriques. Cette substance ne pénètre pas dans l'estomac mais est absorbée par le sang, qui l'achemine vers les glandes gastriques, en les stimulant à sécréter. L'effet de cette activité n'est pas un réflexe habituel provoqué par les nerfs, mais la stimulation d'un organe par des substances chimiques produites par un autre.

Il faut garder à l'esprit que l'hormone sécrétée par les glandes pyloriques

se compose en grande partie de pepsine et d'acide chlorhydrique. L'estomac utilise cette même association pour décomposer et liquéfier les protéines solides. L'importance de cette sécrétion des glandes pyloriques saute aux yeux lorsque l'on sait que les protéines solides ne peuvent être utilisées dans le processus digestif mais doivent être réduites à l'état liquide. La nature nous a ainsi fourni une marge de sécurité supplémentaire pour nous garantir la liquéfaction totale des protéines que l'estomac n'a pas pu dissoudre.

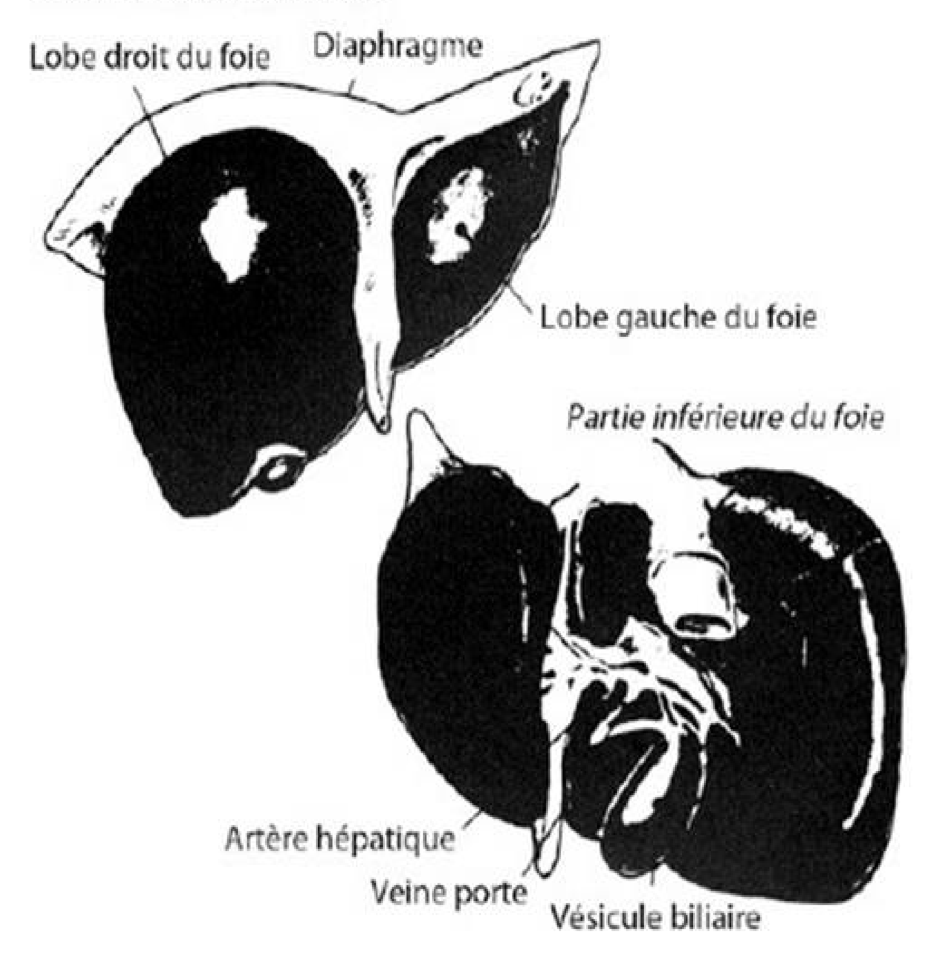
Le foie

Au sommet du côlon ascendant, à l'endroit où il plie vers la droite sur la carte (et à gauche dans le corps), nous trouvons la région du *foie*. Cette courbe répond au nom d'*angle colique droit* et se situe juste au-dessus du foie. Ce dernier est composé de deux lobes : le lobe droit, qui est nettement le plus grand des deux, et le lobe gauche.

Le foie est la plus grande glande du corps et l'organe qui accomplit les activités les plus étendues. Toute chose qui descend par notre gorge, sous la forme d'un aliment ou autre, et tout ce que nous buvons, sirotons ou versons dans notre œsophage doivent parcourir, à l'état plus ou moins liquide, les sept mètres de notre intestin grêle. Ce dernier est doté de millions de villosités, organes semblables à de petites ventouses, dont la fonction consiste à extraire toutes les molécules des matières présentes dans l'intestin grêle et à les transmettre aux vaisseaux sanguins environnants. Le sang que véhiculent ces vaisseaux achemine directement ces molécules vers le foie où elles sont séparées en les atomes qui les composent. Les atomes isolés sont ensuite triés et associés à d'autres pour former de nouvelles molécules requises par l'organisme, afin que les cellules et tissus puissent les utiliser.

Il est donc inutile de manger des aliments comme les « protéines complètes » en s'imaginant que le corps les utilisera. Ces protéines dites complètes doivent d'abord être émulsionnées en une masse hétérogène que l'on appelle le chyme et mélangées à tout le reste dans l'intestin grêle. Ce n'est qu'une fois atteint cet état que toutes les molécules du chyme, quelles qu'elles soient, sont recueillies par les villosités et transférées au foie via le sang.

Le foie



Ce qui était à l'origine du sucre et de l'amidon est également décomposé en molécules qui, à leur tour, sont scindées en atomes, puis rassemblées pour former du glucose. Ce dernier est enfin transformé en glycogène et stocké en vue de sa reconversion en glucose, suite à quoi il pourra être libéré dans le sang pour être acheminé là où sa contribution est nécessaire. Le glucose est une forme de sucre présent dans de nombreux

fruits, par exemple dans le raisin, la pomme, la banane, ainsi que dans le miel. On peut en trouver dans le système lymphatique et dans le sang. Le glycogène est, quant à lui, un hydrate de carbone insipide apparenté à la dextrine et à l'amidon.

Le foie intervient de manière naturelle dans la collecte des différentes molécules qui composent les vitamines indispensables à notre bien-être. Considérons les divers atomes qui entrent dans la composition des vitamines ; en voici quelques-uns choisis de manière aléatoire :

C = Carbone
H = Hydrogène
O = Oxygène
Cl = Chlore
N = Azote
S = Soufre

Vitamine A = C_{20}, H_{29}, HO
Vitamine B_1 thiamine = C_{12}, H_{17}, CIN_4, OS
Vitamine B_2 riboflavine = C_{17}, H_{20}, N_4, O_6
Vitamine B_6 = C_8, H_{11}, NO_3
Vitamine C = C_6, H_8, O_6
Vitamine D = C_{28}, H_{43}, OH
Vitamine E = α-tocophérol = C_{29}, H_{50}
Vitamine E = β-tocophérol et γ-tocophérol = C_{28}, H_{48}, O_2
Vitamine K = C_{31}, H_{46}, O_2

La réserve de vitamines du foie ne peut en utiliser aucune sous une forme complète et composite : les activités nutritives du corps ne fonctionnent

pas de cette façon. Le volume de chaque vitamine en grammes est tellement microscopique que seul un prodigieux système informatisé, mystérieusement à l'œuvre au sein de notre organisme, pourrait engendrer un quelconque effet supplémentaire sur un corps de 70 ou 90 kg plutôt que sur celui d'un enfant. Un demi-kilo de bananes pelées, par exemple, contient en moyenne moins d'un quart de mg de vitamine B_1 (thiamine) et environ 0,29 mg seulement de riboflavine. Considérez maintenant qu'un demi-kilo de chou-fleur ne renferme qu'un demi-mg de thiamine et de riboflavine.

De toute évidence, si nous privilégions dans notre alimentation les fruits frais, les noix, les graines germées et les jus de légumes crus, nous pouvons obtenir toutes les vitamines dont notre corps a besoin. Je n'ai jamais dû prendre de vitamines, parce que je puise tout ce dont j'ai besoin de la propreté de mon côlon et des aliments que je viens de citer. Je n'ai jamais souffert de carence en vitamines. Pourquoi ? Parce que je puise les atomes, que requiert mon foie pour synthétiser toutes les vitamines nécessaires à mon organisme, des aliments crus que je mange et des jus que je bois.

Lorsque j'étais jeune, avant de savoir ce qu'il en était, je m'alimentais comme la plupart des Écossais : du gruau d'avoine avec du lait et du sucre, de grandes quantités de féculents, contenus dans des aliments tels que les *scones* et pâtisseries de type *singing hinnies*, à base de farine et de sucre. Ces aliments avaient considérablement perturbé mon foie, qui avait réagi en conséquence. Il s'était complètement rétabli lorsque je m'étais mis à boire des litres de jus de carottes, mais mon côlon encombré ne parvenait pas à éliminer assez rapidement la bile accumulée et c'est par les pores de ma peau qu'elle se fraya un chemin. Tout le monde pensa que j'avais attrapé la jaunisse mais, quelques mois plus tard, l'effet s'était dissipé et ma peau n'avait jamais été aussi belle. Cela

vous étonne-t-il que je cherche à vivre le plus possible selon ce que la nature me dicte ? Ne m'enviez pas, prenez-vous en mains et faites comme moi.

Une activité très importante du foie est la production de bile. Une fois générée, celle-ci est ensuite stockée dans la vésicule biliaire pour être relâchée dans le duodénum à chaque fois qu'une matière provenant de l'estomac pénètre cet organe. Nous parlerons du rôle de la bile au chapitre suivant. Contentons-nous de retenir, pour le moment, que cette substance intervient dans la digestion et l'assimilation des graisses.

Le foie contribue de manière considérable à la prévention de la coagulation sanguine. Vu la capacité de la vitamine K à prévenir les hémorragies, vous devriez apprécier le travail de réalisation de sa formule cité dans un paragraphe précédent. Songez qu'il faut combiner 31 atomes de carbone, 46 d'hydrogène et 2 d'oxygène pour former les molécules de vitamine K, dont des milliers sont nécessaires pour empêcher votre sang de coaguler. Cela dépasse l'entendement ! Si vous alimentez votre corps de manière appropriée, veillez à la propreté de votre côlon et cultivez des pensées élevées, votre foie prendra soin de vous.

D'autres fonctions du foie renvoient au métabolisme des graisses et des protéines. Cet organe est un agent détoxifiant et un réservoir de sang : il décompose l'hémoglobine des globules rouges qui ont achevé leur mission et stocke en outre du cuivre, du fer et d'autres oligoéléments prêts à l'emploi.

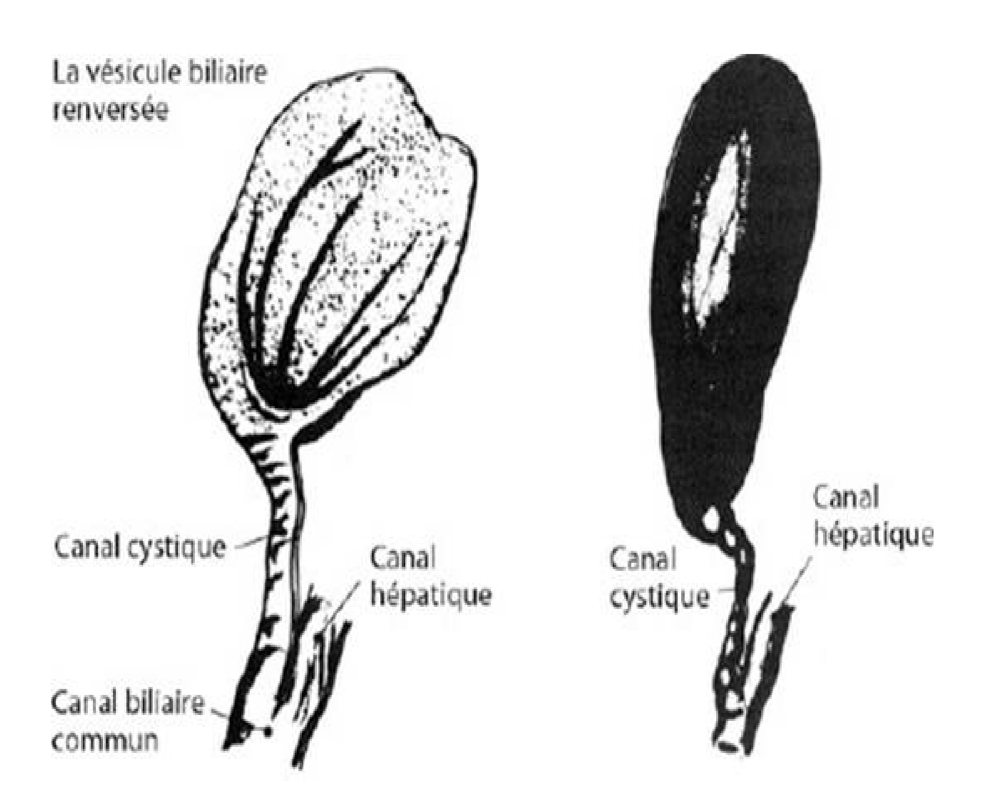
Il est nuisible et dangereux de négliger son côlon : l'infection parasitaire d'une fonction du corps et, en particulier, du foie est à l'origine de la plupart des maladies et troubles physiques. C'est pour cette raison que

l'on ne commet aucune erreur en réalisant annuellement et sans interruption une série d'irrigations du côlon, surtout si l'on mange de la nourriture « traditionnelle » préparée de façon « traditionnelle ».

La vésicule biliaire

La *vésicule biliaire* est une poche piriforme reliée à la partie inférieure du foie et qui lui sert de dépôt pour la bile qu'il sécrète.

La vésicule biliaire



La bile constitue un élément important du processus digestif parce qu'elle intervient surtout dans la digestion des graisses.

Au cours des processus digestifs, cette substance aide à neutraliser le chyme acide qui traverse le duodénum depuis l'estomac en émulsifiant les graisses. Elle favorise en outre le péristaltisme et l'assimilation des éléments dans l'organisme en contribuant à prévenir la putréfaction.

La bile est composée d'acides qui forment un groupe de produits naturels étroitement liés. Bien que certains d'entre eux soient des acides libres, les acides biliaires sont généralement combinés à la glycine ou à la taurine (comme c'est le cas de l'acide glycocholique et de l'acide taurocholique) qui relèvent de la décomposition des protéines. Les deux acides biliaires les plus connus sont l'acide cholique et l'acide lithocholique.

Le cholestérol est un alcool blanc, gras et cristallin, insipide et inodore, présent en abondance dans les tissus nerveux ainsi que dans la bile et les calculs biliaires. Il ne contient pas d'azote et ne relève donc pas des protéines. Il apparaît généralement aux côtés de la lécithine, ce qui révèle un aspect physiologique de leur fonction.

Je ferai à présent une brève digression pour parler du résultat intéressant que l'on obtient avec le gaillet gratteron (*Galium aparine*) dans la dissolution complète des calculs biliaires et rénaux. Un calcul biliaire d'environ 10 mm de diamètre avait été placé dans une éprouvette remplie d'une cuillère à café de gaillet gratteron préalablement infusé dans une tasse d'eau distillée portée quasiment à ébullition. En quarante-huit heures, il n'existait plus aucune trace du calcul. L'expérience fut reproduite de nombreuses fois avec les mêmes résultats, ce qui permit de conclure, à juste titre, qu'il est possible, par la prise d'une tasse de tisane de gaillet gratteron trois ou quatre fois par jour, associée à des irrigations

du côlon, de dissoudre ce genre de calculs et de purifier le canal biliaire.

La vésicule biliaire est un organe extrêmement important et son ablation ne ferait qu'entraîner l'apparition de difficultés digestives supplémentaires.

Le pancréas

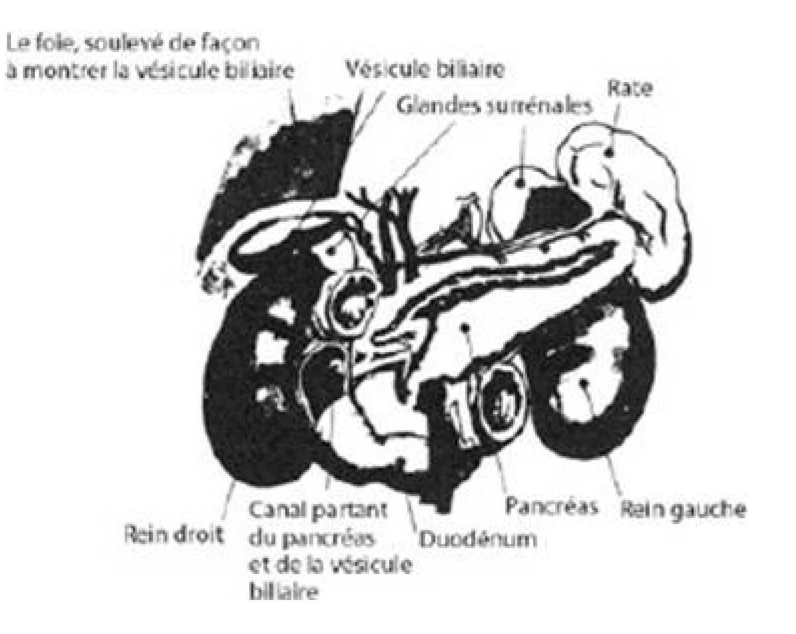
Le *pancréas* est une glande longue et étroite à sécrétion interne et externe ; il s'étend de la rate à la moitié supérieure de la courbe semi-circulaire du duodénum. Son canal principal rejoint celui de la vésicule biliaire, pour se déverser dans le duodénum. Le pancréas est une glande tubulaire comme le sont les glandes salivaires de la bouche.

Le pancréas est l'une des glandes les plus actives de notre corps. Tout ce qui traverse le duodénum requiert en partie l'action des sucs digestifs produits dans le pancréas. Le suc pancréatique contient des enzymes digestives et engendre des réactions alcalines servant à établir les conditions adéquates pour le travail des enzymes intestinales dans l'intestin grêle.

Au centre du pancréas se trouve un agglomérat de glandes à sécrétion interne, connues sous le nom d'îlots de Langerhans, qui produisent l'insuline, hormone qui régule le métabolisme des glucides (le taux de sucre dans le sang) et des autres hydrates de carbone. Lorsque l'organisme est intoxiqué et le côlon affecté par la fermentation et la putréfaction, ces glandes ne sont plus capables de produire l'insuline, ce qui provoque une intolérance au sucre. Dans de telles circonstances, le sang présente une augmentation du volume des sucres et les décharge dans les reins. Cet état porte le nom de diabète sucré. Maintes personnes qui en souffrent ont remarqué que, grâce au nettoyage du côlon via des irrigations, associé à une modification complète du régime alimentaire qui

privilégie la consommation de jus de fruits et légumes crus et frais, de noix et de graines germées, elles ont pu cesser la prise d'insuline artificielle. Elles ont en effet réalisé les grands bienfaits que leur offre la consommation quotidienne d'un demi-litre à un litre de jus de carottes, céleri, champignons et choux de Bruxelles, comme je l'ai indiqué dans mon livre *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* (éd. Utovie, 2003).

Le pancréas



Le pancréas est une glande extrêmement importante et nous devrions lui témoigner tout le respect qu'il mérite si nous désirons atteindre un niveau de santé parfaite et éclatante. Le premier endroit par où commencer est le côlon.

N'est-il pas étrange que nous, êtres humains, devions être mis à terre avant de nous décider à écouter la sagesse que nous a léguée le Créateur ? Le devoir de l'homme consiste, en bref, à apprendre ce qui est vrai pour pouvoir accomplir ce qui est juste.

La rate

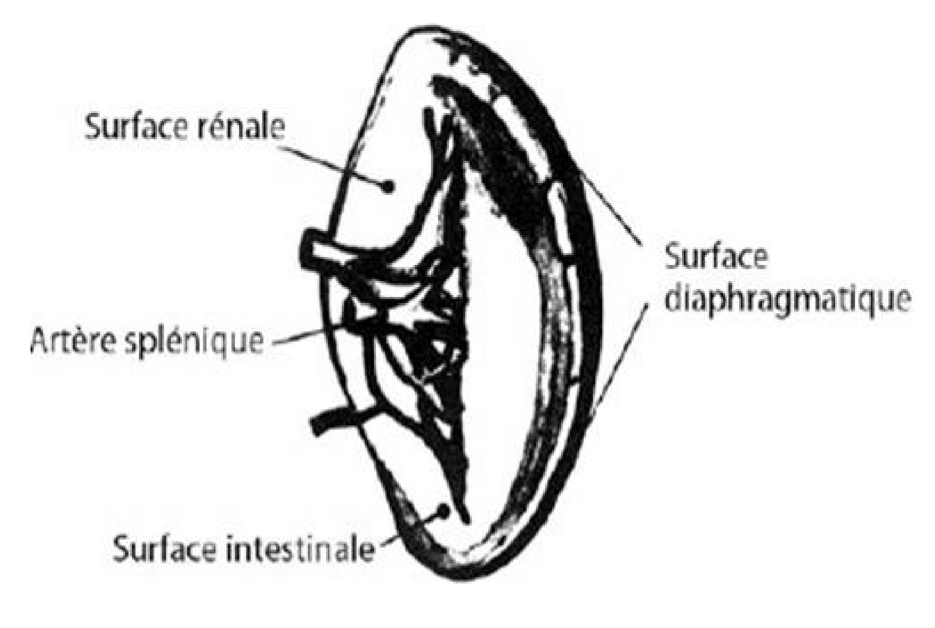
La *rate* est un organe situé dans la moitié gauche du corps, à l'intérieur des côtes inférieures. Elle est reliée à l'estomac par le ligament gastrosplénique et au rein gauche par le ligament rénal, et est constituée en grande partie d'un tissu mou et adénoïde du nom de *pulpe splénique*.

La rate possède un mécanisme intrinsèque au moyen duquel elle se dilate et se contracte, en se gonflant quelque peu lors de la digestion. Elle constitue un important filtre sanguin, placé sur le parcours principal des vaisseaux sanguins qui forment l'artère splénique. On compte, parmi ses multiples fonctions, l'élimination des globules rouges usagés et désactivés du sang, ainsi que de toutes les bactéries et autres déchets qui pourraient s'y trouver. La rate produit également des antibiotiques.

Après la conception et durant le développement du fœtus, la rate génère des cellules hématiques et des globules rouges, les stocke et les transmet ensuite au flux sanguin le cas échéant.

Certaines fonctions de la rate n'ont pas encore été étudiées, mais ce dont nous pouvons être sûrs, c'est que la constipation possède un effet incontestablement dépressif sur cet organe, qui se répercute sur la digestion. C'est de toute évidence dû au fait que la constipation, comme tout autre trouble du côlon, engendre un état de toxicité qui affecte chaque partie de l'organisme. Pour maintenir sa rate en parfaite santé, il

est recommandé de réaliser une série d'irrigations du côlon par an de manière régulière.



La rate

La différence entre un simple lavement et une irrigation du côlon réside dans le type d'équipement auquel on a recours et dans son mode de fonctionnement.

Le matériel utilisé pour un lavement se compose d'un flacon pour contenir l'eau, d'un adaptateur, d'une longue canule, d'un clapet anti-retour et d'une sonde rectale. Pour réaliser le lavage, remplissez le flacon d'eau tiède, accrochez l'adaptateur à celui-ci, puis insérez la canule en caoutchouc munie du clapet anti-retour. Placez la sonde à l'autre extrémité de la canule. Appliquez un peu de gel lubrifiant sur la sonde et suspendez le flacon à *moins* de 1 m de haut par rapport à vos hanches

(assurez-vous de débloquer le clapet pour expulser l'air de la canule avant d'insérer la sonde). Une fois en position, introduisez la sonde lubrifiée dans votre rectum et ouvrez le clapet pour permettre à l'eau de s'écouler. Répétez plusieurs fois l'opération jusqu'à ce que l'eau expulsée du côlon soit claire. Il faut environ une heure pour nettoyer les 45 premiers centimètres du côlon.

Les irrigations du côlon sont, quant à elles, réalisées par des thérapeutes certifiés et formés à cet effet. Ils utilisent un instrument en acier inoxydable relié à deux tubes chirurgicaux en latex (l'un, plus petit, est attaché à un récipient plus grand rempli d'eau filtrée pour obtenir de meilleurs résultats, tandis que l'autre, plus large, est directement relié à un tuyau d'évacuation). Le patient est allongé sur le flanc gauche, les genoux repliés sur sa poitrine, et le thérapeute introduit l'instrument dans son rectum. Il fait ensuite couler l'eau, qui entre et sort du côlon. Il commence par de petites quantités d'eau, mais peut progressivement en augmenter le volume jusqu'à ce que le côlon soit entièrement nettoyé. Le patient est d'abord placé sur le côté gauche, puis sur le dos afin que l'on puisse lui masser l'abdomen pour faciliter l'évacuation. Il reprend enfin sa position initiale sur le côté gauche pour que l'instrument puisse lui être ôté. L'irrigation dure environ 30 minutes.

Les irrigations du côlon sont plus que jamais utilisées de nos jours. Il faut environ quinze lavements pour obtenir le résultat d'une irrigation du côlon correctement réalisée.

L'appendice

En remontant à droite du caecum, nous trouvons l'*appendice*, répondant également au nom scientifique d'appendice iléocæcal ou vermiculaire. Sa taille peut varier de 2,5 à 15 cm, peut atteindre 20 cm dans de rares cas

mais est généralement de 7,5 cm environ.

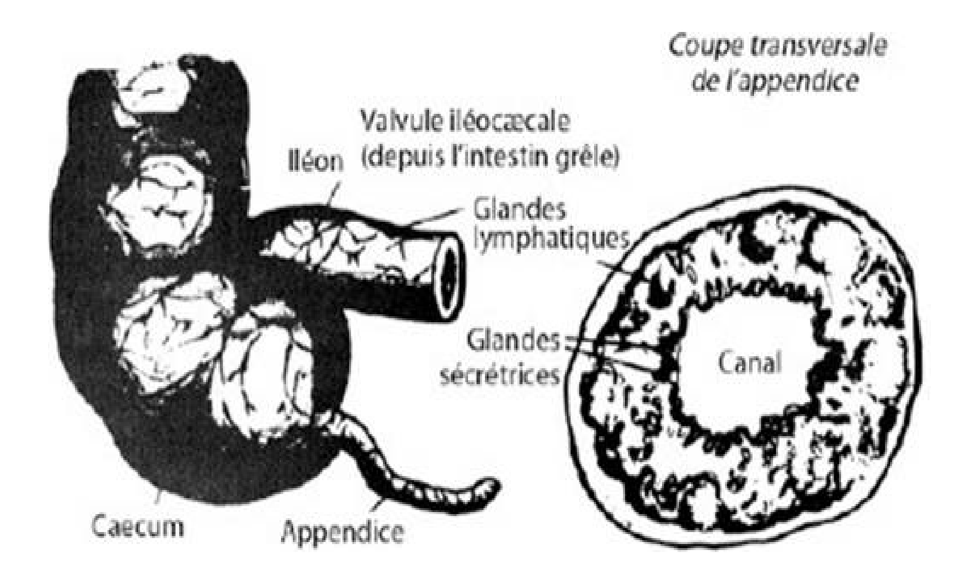
Un canal parsemé d'une myriade de glandes traverse toute sa partie centrale et débouche directement sur le caecum. L'appendice est soumis au contrôle général de l'hypothalamus qui est, entre autres, chargé de protéger le corps humain. L'appendice est un organe ou, mieux, une glande qui n'a reçu qu'une part infime de l'attention et de l'intérêt qu'il mérite depuis qu'il a été conçu par le Créateur, sachant parfaitement pourquoi il l'avait placé à cet endroit. J'aimerais attirer votre regard sur la coupe transversale de l'appendice illustrée dans ce chapitre, où l'on distingue les innombrables glandes qu'il contient.

Pour quelle raison pensez-vous que le Créateur se soit donné la peine de positionner l'appendice à droite à cet endroit précis ? Je vais vous le dire : l'appendice produit et sécrète un puissant liquide *germicide* qu'il ne libère automatiquement dans le caecum que lorsque les déchets provenant de l'intestin grêle via la valvule iléocæcale peuvent s'avérer néfastes pour le bien-être de l'individu.

L'un de mes dictionnaires médicaux sous-estime l'importance de l'appendice, en le décrivant comme la « petite excroissance du caecum ». En réalité, l'appendice représente, si l'on peut dire, la « sentinelle de la tour » ou, en d'autres termes, la première ligne de défense située à l'endroit où les résidus de la digestion quittent l'intestin grêle pour pénétrer dans le côlon par la valvule iléocæcale. Lorsqu'il est en bonne santé et qu'il fonctionne correctement, l'appendice sonne l'alerte et introduit, dans le caecum, son liquide germicide qui neutralise tout résidu pouvant entraver l'élimination des déchets à travers le côlon.

Naturellement, si les aliments ingérés sont toxiques ou incompatibles, les résidus émis à travers la valvule iléocæcale seront nuisibles et devront

être neutralisés. De même, si le côlon ne reçoit pas les attentions lui permettant d'expulser régulièrement les déchets (attentions qui comportent le lavage de cet organe si nécessaire), il se peut que les résidus demeurent dans le caecum et finissent par fermenter et se putréfier.



L'appendice

La rétention excessive des déchets finit par contraindre l'appendice à travailler davantage. Lorsqu'il atteint le seuil de tolérance, le pauvre appendice, épuisé, tombe malade, ce qui engendre une inflammation. Cet état porte le nom d'appendicite. Une fois que la limite de l'inflammation a été atteinte, l'appendice explose. Les irrigations du côlon constituent la meilleure méthode pour conserver un côlon propre et un appendice sain et performant.

Il y a quelques années, une jeune femme qui travaillait pour moi me

téléphona pour me dire qu'elle arriverait avec quelques heures de retard. À son arrivée, elle m'apprit la raison de son retard : vers deux heures du matin, son frère de 14 ans s'était réveillé en poussant un hurlement qui avait fait bondir toute la famille hors du lit. Tout le monde s'était précipité pour voir ce qui lui arrivait. Le garçon éprouvait d'atroces douleurs au niveau des lombes droits, ce qui fit penser à sa mère qu'il s'agissait d'une appendicite. Celle-ci avait aussitôt appelé le médecin, qui arriva rapidement et confirma ses craintes, lui recommandant d'emmener son fils à l'hôpital.

Dès que le médecin fut parti, la sœur du garçon (ma secrétaire) s'était munie de son sac à lavement et lui avait fait faire un lavement toutes les demi-heures, quatre heures d'affilée. Lorsque l'ambulance arriva, l'interniste avait ausculté le garçon et déclaré à ses proches qu'il n'était pas nécessaire de le transporter à l'hôpital parce qu'il semblait en excellente forme. Le garçon s'était reposé toute la journée et était retourné à l'école le lendemain.

Le liquide germicide de l'appendice ne détruit malheureusement pas les vers ni leurs œufs ; ainsi, s'ils trouvent des conditions favorables à leur développement, ceux-ci peuvent s'établir et se reproduire au fond du caecum, ce qui peut provoquer sa forme en V visible aux rayons X.

Tout dérèglement de l'appendice ou de son fonctionnement est le résultat direct de résidus toxiques provenant de l'intestin grêle, provoqués par l'ingestion d'aliments et de boissons inadaptés, attitude qui se transforme en habitude dès que notre appétit nous conduit devant notre frigo, à table ou au café. Nous ne pourrons échapper à cette triste situation tant que nous mangerons pour satisfaire notre mental et notre palais au lieu de nous demander ce dont notre corps *a besoin*.

Il est très gratifiant pour moi de voir que mes livres *Rajeunir et rester jeune*, *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* et *Votre santé par la diététique et les salades crues* sont constamment demandés depuis leur première édition et qu'ils se vendent aujourd'hui plus que jamais. Les milliers de lettres que j'ai reçues et que je reçois encore de tous les coins de la planète sont la preuve que le *programme Walker* décrit dans ces livres s'est révélé précieux et efficace pour tous ceux qui l'ont suivi.

Je ne vous raconte pas cela pour faire ma publicité, mais parce que vous êtes nombreux à me demander comment prévenir les maladies dont vous souffrez. Et parce que ceux qui ont acheté, étudié mes livres et mis en pratique les principes naturels qu'ils illustrent m'écrivent ou me téléphonent même pour me faire part des merveilleux résultats qu'ils ont obtenus.

Tout se résume à manger le plus possible d'aliments crus, à boire des jus de fruits et de légumes crus, à consommer au moins un litre d'*eau distillée* par jour et à ne *jamais* négliger votre côlon. N'hésitez pas à réaliser quelques irrigations du côlon tous les ans, deux fois par an même, si nécessaire. Non seulement votre appendice vous en remerciera, mais également toutes les parties de votre corps ! Et vous pourrez ainsi éviter cet horrible état de sénilité précoce et profiter d'une vieillesse agréable, saine et sereine.

Ne regardez pas en arrière, mais concentrez-vous sur le présent et l'avenir ! Le passé est de l'histoire ancienne, votre futur vous attend. Essayez de faire en sorte qu'il vaille la peine d'être vécu.

Une dernière chose : ne vous faites pas enlever l'appendice. Ce serait comme tuer la poule aux œufs d'or. Si toutefois vous n'en avez plus,

faites de votre mieux pour soigner votre alimentation et votre côlon de manière encore plus rigoureuse.

Les glandes surrénales

Les *glandes surrénales* ou, plus simplement, les surrénales forment des sortes de capuches posées au sommet de chaque rein. Chacune de ces glandes se divise en deux structures distinctes : la partie centrale, du nom de médullosurrénale, et la partie externe, la corticosurrénale. La médullosurrénale relève des nerfs qui sont à la base du système nerveux sympathique et qui le relient ainsi au reste du corps. Elle sécrète également l'hormone épinéphrine. À l'exception peut-être de la thyroïde, les glandes surrénales disposent d'un apport de sang supérieur à celui de tout autre organe de mêmes dimensions.

La corticosurrénale est, de par ses hormones, essentielle à la vie. Une carence en ce type d'hormones entraînerait une perturbation de l'équilibre hydrique et électrolytique. Ces hormones contribuent, de manière considérable, au métabolisme des protéines, des graisses et des hydrates de carbone. La nervosité, un effort musculaire intense, le froid, la douleur et les traumatismes constituent tous des états de stress. Ces hormones permettent à l'individu de surmonter ces stress lorsqu'ils se présentent. Si les glandes surrénales ne produisent plus ces hormones, la capacité de l'organisme à résister aux infections en sera réduite.

La cortisone est un produit élaboré dans le but de reproduire les effets de cette hormone et qui s'est révélé efficace dans certaines situations. Cependant, dans de trop nombreux cas, les victimes ont beaucoup souffert de ses effets secondaires. En ce qui me concerne, selon ce que j'ai pu observer de certains de ces effets secondaires, je n'imposerai jamais à mon corps l'utilisation de cette substance.

La corticosurrénale est soumise au contrôle de l'hypophyse, avec laquelle elle collabore. Il est donc évident que tout ce qui affecte une glande se répercute de la même manière sur l'autre. De par leur proximité, un trouble important au niveau des reins se reflète automatiquement sur les glandes surrénales, mais l'action de la fermentation et de la putréfaction dans le côlon a un effet négatif plus constant autant sur les surrénales que sur l'hypophyse. Un côlon en mauvais état peut nuire au reste de l'organisme et, en particulier, aux glandes principales.

Comme je l'ai déjà mentionné, la médullosurrénale sécrète l'épinéphrine, hormone que l'on peut également produire de manière artificielle pour l'injecter dans le sang, ce qui provoque une accélération du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et, par conséquent, une augmentation de la pression artérielle. Cette hormone exerce également une influence sur le foie, en libérant du sucre qui rehausse le taux de sucre dans le sang. Les glandes surrénales sécrètent aussi l'adrénaline, hormone qui diffère tellement peu de l'épinéphrine qu'il est intéressant d'en examiner la formule. L'épinéphrine est composée de $C_{10}H_{13}NO_3$ en plus d'1/2 H_2O, tandis que la formule de l'adrénaline est $C_9H_{13}NO_3$. Remarquez que la première ne possède qu'un atome de C (carbone) de plus que la deuxième. Ces deux hormones engendrent des effets plus ou moins semblables sur l'organisme : lorsqu'elles sont injectées dans la moelle épinière, la pression artérielle aura augmenté de plus de 100 % au moment du retrait de l'aiguille hypodermique.

Dans les tests de laboratoire, l'action des extraits surrénaliens (adrénaline) sur le muscle a toujours l'effet de stimuler les nerfs du système nerveux sympathique qui alimentent ce muscle. La sécrétion d'adrénaline dans les glandes surrénales a naturellement un effet direct sur

le système nerveux. Un excès de stress au travail ou dans d'autres situations de votre vie donne lieu à une production excessive d'adrénaline dans l'organisme, en provoquant une augmentation de la tension nerveuse.

Les injections d'adrénaline chez les patients souffrant de la maladie d'Addison n'ont pas généré de résultats permanents parce qu'elles perdaient rapidement de leur efficacité. C'est là un phénomène compréhensible lorsque l'on considère les multiples effets qu'engendre cette maladie : amaigrissement important, anémie progressive, hypotension, troubles gastro-intestinaux et asthénie. Bien qu'il s'agisse là d'une pathologie chronique et souvent mortelle, nous avons connu des patients qui, après avoir tout essayé en vain, ont décidé de suivre un programme de nettoyage rigoureux basé sur de nombreuses semaines d'irrigation du côlon, un apport considérable en jus de fruits et de légumes frais et crus, la consommation de fruits et de légumes crus, de noix et de graines germées, ce qui s'est révélé extrêmement bénéfique.

En définitive, les sécrétions surrénales endogènes contribuent sans aucun doute à maintenir le sang pur et actif. Pour ce faire, il est évidemment nécessaire que l'individu remplisse sa part du marché, en veillant à la propreté de son organisme et en l'alimentant comme il se doit. Le tonus musculaire dépend des sécrétions surrénales, sans lesquelles il est voué à s'affaiblir. Ces sécrétions sont également essentielles de par l'action antitoxique qu'elles possèdent sur les toxines présentes dans l'organisme.

Les glandes surrénales exercent enfin une influence particulière et considérable sur les organes reproducteurs. Autoriser le mental à être obsédé par le sexe influe directement et de manière néfaste sur les glandes surrénales, en provoquant ce que l'on pourrait appeler une aberration mentale pornographique.

Il est important de veiller à la pureté de son mental comme à celle de son côlon.

VIII



Les organes reproducteurs et leur action sur le côlon

Les organes génitaux sont les organes reproducteurs. En général, la prise en charge et l'utilisation physiques, mentales et spirituelles de ces merveilleux organes sont totalement voilées par les sens.

La reproduction est une fonction tout à fait normale et naturelle que chaque espèce met en pratique pour éviter de s'éteindre. Toutefois, l'utilisation excessive et l'abus de ces organes sont directement responsables de nombreuses maladies de la race humaine.

L'appétit, sous toutes ses formes, constitue l'un des ennemis les plus insidieux de l'homme. La faim est la requête de nourriture que nous envoie notre corps, mais un appétit exacerbé constitue un vice qui provoque généralement des affections sérieuses et imprévisibles si l'on prend l'habitude de s'abandonner aux excès.

Il est important de considérer les effets de la nourriture sur l'organisme lorsque nous parlons d'appétit. Un usage immodéré de condiments piquants engendre une hyperstimulation de l'appareil digestif qui, à son

tour, affecte les reins et les organes génitaux environnants. La stimulation des organes génitaux par la consommation de piments et autres aliments semblables nous est bien connue, comme l'est également l'utilisation excessive de viandes rouges.

Il y a de nombreuses années, un éminent professeur dans le domaine de la santé, fier de son physique et de sa virilité, décida, après s'être abondamment nourri de viande durant toute sa vie, qu'il se pouvait que le *programme Walker* ait un certain mérite. Il le suivit pendant quelques années mais revint ensuite à ses anciennes habitudes alimentaires, en soutenant que, bien qu'il eût amélioré sa santé, ce programme avait tendance à freiner ses penchants sexuels.

Toute substance stimulant le désir et l'activité sexuelle que nous introduisons dans notre organisme peut automatiquement générer un effet négatif et dégénératif sur les cellules et tissus cérébraux.

Les testicules

Les *testicules* sont les organes génitaux masculins ou les glandes reproductrices qui correspondent aux ovaires chez la femme. Ils produisent les spermatozoïdes, ou le sperme, chargés de féconder l'ovule. Les dimensions du spermatozoïde sont relativement réduites par rapport à celles de l'ovule. En tant qu'organisme vivant, il est plus ou moins capable de se déplacer de manière active et spontanée pour s'approcher de l'ovule ou le pénétrer. Les spermatozoïdes sont émis par un liquide gélatineux du nom de sperme.

En considérant le fait que la période de reproduction d'un seul orgasme ou d'une seule éjaculation demande en moyenne 35 jours, nous comprenons aisément qu'une émission excessive de sperme génère un

état d'affaiblissement et que, lorsqu'un adulte la provoque délibérément, elle puisse donner lieu à une perte prématurée de la fonction sexuelle. L'asthénie et la sénilité sont trop souvent le résultat d'un abus de cette pratique durant toute une vie.

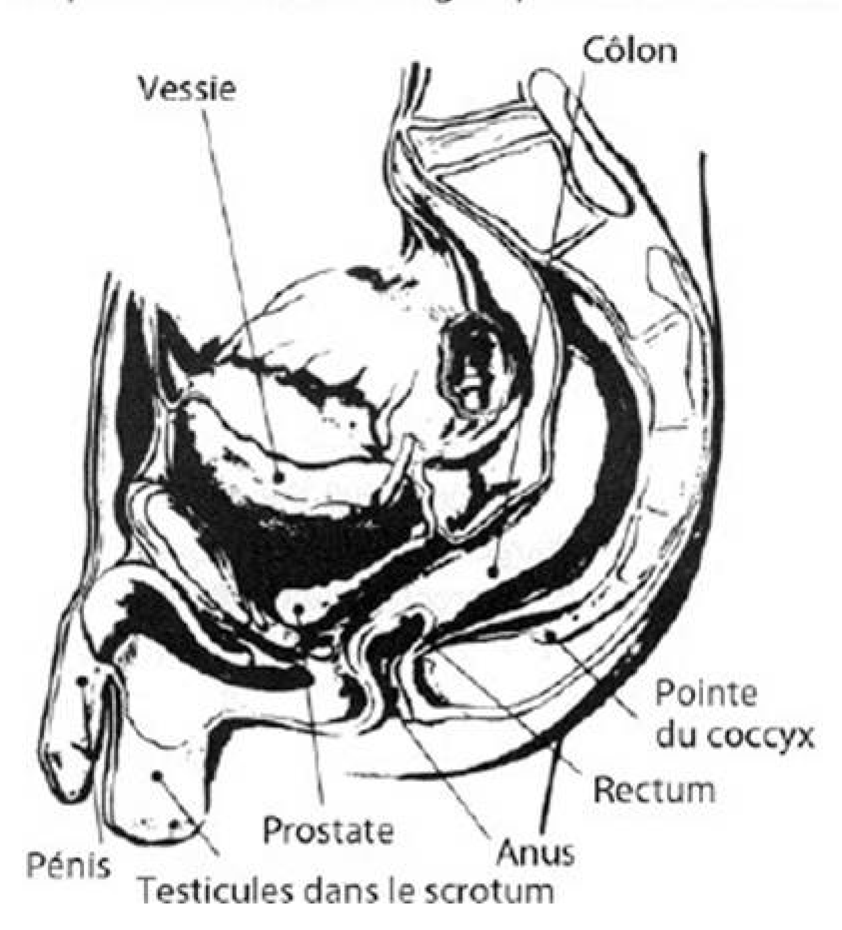
Le sperme se compose à 20 % de liquide cérébrospinal. Comme ce liquide émane de la région du cerveau, le gaspillage de sperme entraîne un affaiblissement et, éventuellement, la dégénération des cellules et tissus cérébraux. La perte de mémoire est l'une des conséquences ultimes de ce déséquilibre. La virilité de l'homme réside dans sa capacité à conserver son sperme, non dans sa facilité à le gaspiller. Les lois du mariage et le commandement contre l'adultère ont été promulgués dans ce but.

En examinant la coupe transversale de la région pelvienne illustrée dans ce chapitre et en remarquant combien la prostate et le rectum sont proches, vous prendrez conscience de la nécessité de réaliser des irrigations du côlon, pour prévenir l'accumulation excessive de matières fécales et autres déchets dans la région anale et rectale. Lorsque cette dernière est encombrée et que son contenu augmente, elle peut comprimer la prostate et causer des problèmes à cette glande ou aux testicules, ce qui advient fréquemment.

Je me souviens du cas d'un ouvrier italien dont les testicules avaient quasiment atteint les dimensions d'un ballon de rugby et dont la prostate était enflammée. Cette affection était sans aucun doute due aux délicieuses pizzas que sa femme lui préparait, abondamment arrosées de *vino* [en italien dans le texte, *N.d.T.*]. L'homme craignait de s'en remettre à un médecin parce qu'un de ses proches, souffrant du même trouble, avait subi une ablation des testicules et était devenu impuissant. Grâce à mes connaissances de la langue italienne, j'avais réussi à le

convaincre d'effectuer une dizaine d'irrigations du côlon. En l'espace de deux ou trois mois, il s'était représenté de son plein gré pour subir une dizaine d'autres irrigations. En un an et demi, ses testicules avaient presque repris leur taille normale et son problème à la prostate avait disparu.

Les testicules



La prostate

Dans la terminologie anatomique, le mot « prostate » dérive du grec *prostates*, qui signifie « qui se tient en avant ». La glande prostatique, située chez l'homme entre le rectum et le col de la vessie, est à la fois

musculaire et glandulaire ; elle produit une sécrétion visqueuse et opalescente à l'intérieur des canaux qui mènent au plancher urétral. L'urètre est le canal qui expulse l'urine de la vessie et sert également de conduit génital.

La position stratégique de la prostate entre la vessie et le rectum requiert de l'homme qu'il apporte un soin méticuleux à ce qu'il introduit dans son organisme. En effet, c'est là la configuration parfaite pour développer un cancer ou une inflammation : d'un côté, les déchets en fermentation et putréfaction dans le côlon, et, de l'autre, les multiples éléments qui peuvent s'infiltrer insidieusement dans les reins et la vessie font de la prostate une victime facile.

Une inflammation peut rétrécir l'urètre au point de rendre la miction douloureuse. Lorsque la situation s'aggrave, il devient impossible de vider la vessie. Cet état porte le nom de prostatite.

La prostate est, en outre, facilement frappée par le cancer si le nettoyage interne n'est pas soigneusement réalisé. De profonds ressentiments, le stress, l'inquiétude, la colère, la peur et d'autres innombrables émotions du même genre constituent tous des facteurs qui contribuent, de manière déterminante, à rendre la prostate sujette aux troubles et aux maladies.

Nous avions un ami, sur ses 35 ans et père de trois enfants, qui était terrorisé à l'idée de ne pas pouvoir subvenir financièrement aux besoins de sa famille. Il travaillait dur, même trop, et sans relâche. Il était constamment inquiet, bien qu'il essayât de ne pas le montrer aux autres, en particulier à sa femme. Il veillait à s'alimenter correctement et s'efforçait généralement de prendre soin de lui, malgré les circonstances. Mais tout cela fut inutile. Il développa une inflammation de la prostate qui se transforma en cancer. Sa femme insista pour qu'il se rende à l'hôpital

et il y consentit, même s'il n'était pas de cet avis et que son bon sens lui soufflait de ne pas le faire. Il n'en sortit que pour son ultime voyage, laissant sa veuve s'occuper de sa dépouille. Les médecins déclarèrent qu'il était mort du cancer, mais j'affirme, pour ma part, que c'est son état d'esprit négatif qui a causé sa perte. Même les irrigations du côlon ne peuvent venir à bout d'une attitude pessimiste : l'homme est ce qu'il pense, c'est tellement vrai.

Les lavages du côlon constituent la première ligne de défense, en particulier pour la prostate, puisqu'ils préviennent l'accumulation de déchets et de matières fécales qui peuvent encombrer le rectum. C'est là une question trop critique et importante pour que l'on ne daigne pas s'y arrêter : vous ne pouvez pas vous imaginer les énormes conséquences des affections, troubles et maladies que vous pouvez entraîner en négligeant votre côlon et votre régularité intestinale. Mon insistance n'est pas du fanatisme mais relève du bon sens. Lorsque nous ne nous soucions pas de ces données et que nous atteignons le point de non-retour, il est trop tard pour regretter de ne pas en avoir pris soin des années auparavant. Ignorer l'aspect prévention peut se révéler fatal.

L'utérus

L'*utérus* est l'organe reproducteur féminin. Il est en réalité bien davantage, puisqu'il est intimement lié aux problèmes qui accompagnent la femme durant toute sa vie, au point de pouvoir affecter, et c'est souvent le cas, tout son environnement domestique.

En règle générale, les problèmes d'une femme célibataire n'ont pas de fin, mais lorsqu'une femme se marie, ils se multiplient !

La cause la moins connue de l'un des plus gros handicaps de la femme, la

fatigue chronique (lassitude constante, incapacité à récupérer le manque de sommeil), est probablement l'ablation des *amygdales*. C'est là un fait que l'on ne reconnaît généralement pas, mais qui se démontre au quotidien. Cependant, les enfants et, souvent même, les adultes sont toujours exposés au retrait inutile de ces deux petits organes vitaux, perte qui engendre des effets considérables et dévastateurs sur tous les aspects de l'existence de l'individu. Et gardez bien à l'esprit que les hommes ne sont pas plus immunisés que les femmes face à cette situation.

Comme je l'ai déjà expliqué dans un chapitre précédent traitant des amygdales, leur ablation est rarement nécessaire. Lorsqu'elles sont enflammées ou malades, c'est pour alerter l'organisme qu'il souffre d'un niveau de toxicité trop élevé pour pouvoir y parer sans subir de lourdes conséquences. Plutôt que l'ablation des amygdales, une série d'irrigations du côlon aiderait à éliminer la putréfaction de l'organisme qui se manifeste dans les amygdales malades.

Une femme, à qui l'on a ôté les amygdales et dont les six enfants ont subi la même intervention, verra ses problèmes multipliés par six : elle devra subir les siens, mais également ceux de ses enfants. Ne manquez pas d'étudier le chapitre de ce livre intitulé « Tissu conjonctif et vitamine C ».

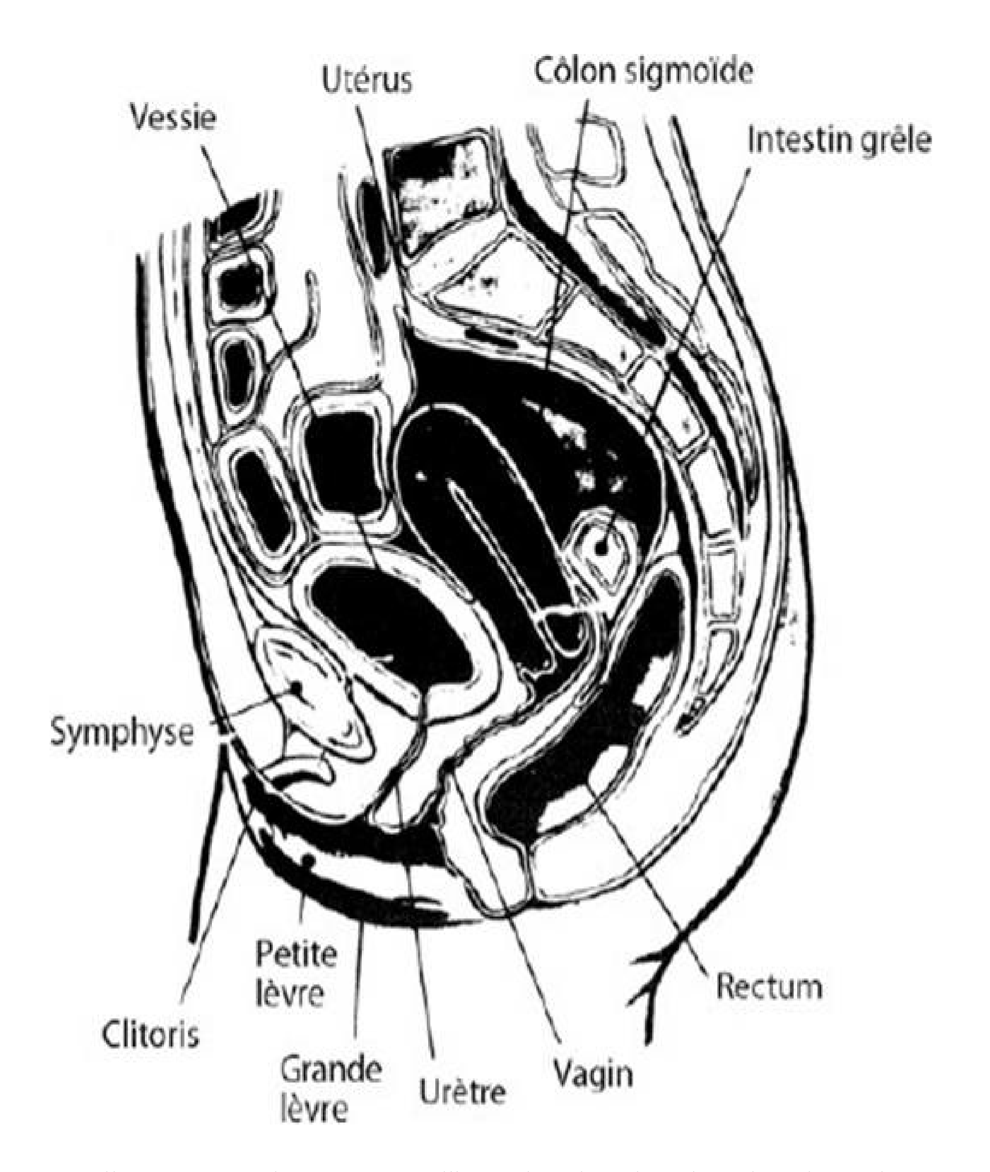
L'utérus est un organe musculaire creux, constitué d'une paroi épaisse et prenant plus ou moins la forme d'une poire. La vessie le précède, tandis que le rectum et la flexion sigmoïde du côlon descendant sont situés derrière lui.

Examinons à présent les deux illustrations du côlon : celle du *côlon normal* et celle qui nous révèle un côlon encombré de matières putrides et de déchets stagnants. Imaginez le rectum et le côlon sigmoïde gonflés de matières fécales solides ainsi que la vessie pleine à ras bord parce que

l'on n'a pas pris le temps de la vider. L'utérus est comprimé entre ces deux organes enflés ! Faut-il dès lors s'étonner du grand nombre de cas de prolapsus utérin ? Il faudrait plutôt s'étonner que rien de plus grave ne se manifeste, comme le cancer par exemple.

La cavité utérine interne prend la forme d'un triangle et est aplatie à l'avant et à l'arrière. La figure illustrant ce chapitre nous montre la coupe transversale de la région pelvienne féminine et représente de façon schématique l'utérus, dans toute sa longueur, au centre, surmonté à droite du côlon sigmoïde avec, en dessous, l'intestin grêle. En bas à droite, vous pouvez distinguer l'intérieur du rectum, dont le vagin surplombe la partie inférieure ; ce dernier jouxte le canal urétral qui remonte directement vers la vessie.

L'utérus



Tandis que vous observez cette illustration, imaginez le côlon sigmoïde et le rectum dilatés par les résidus qui s'y sont accumulés pendant toute une vie et dont l'évacuation n'a pu être achevée. Imaginez encore que votre

vessie a atteint les limites de ce qu'elle peut contenir et que vous ne puissiez pas vous rendre aux toilettes pour la vider. Qu'arrive-t-il à l'utérus ? S'il s'avère que vous êtes enceinte, l'enfant qui s'y développe doit vivre un véritable calvaire, puisqu'il ne peut *rien* faire d'autre qu'attendre patiemment le moment de sa naissance. C'est une énorme responsabilité de porter un bébé ! Pour votre bien et celui de l'enfant à naître, vous vous devez de tout faire pour que votre côlon reste propre ! Et quel est le meilleur moyen pour y parvenir ? *Certainement pas* en prenant des laxatifs ! Les *irrigations du côlon* sont la solution la plus logique et la plus intelligente.

Une femme devrait mettre la prévention en pratique à chaque étape et phase de sa vie. Une femme célibataire devrait faire en sorte que ses organes continuent à fonctionner quasiment de manière optimale pour prévenir les conséquences qu'engendrerait inévitablement le manque d'attentions. La plus grande tragédie d'une femme est de paraître âgée et fatiguée à 30, 40 ou 50 ans. Ce ne sera pas nécessairement son cas si elle apprend à éradiquer de son mental et de sa conscience tout vestige de ressentiment et à prendre la vie comme elle vient, en gardant à l'esprit que la situation pourrait être bien pire. Évitez la jalousie, la colère et la rancune et jetez toutes vos pensées et vos sentiments négatifs à la poubelle, car c'est là qu'ils doivent être ! N'accusez personne d'autre qu'Ève d'avoir goûté au fruit défendu et d'avoir attiré toutes sortes de problèmes sur les femmes. Montrez-vous heureuses, gaies et enthousiastes ! Cela vous aidera.

Je dois à présent ajouter quelques mots sur un autre problème : fumer, l'une des pratiques les plus dégénératives et dégradantes dont sont dépendantes de nombreuses femmes. Penser que fumer est glamour est vraiment ridicule. En croyant que fumer vous « détend les nerfs », vous frôlez l'idiotie. Il n'y a pas pire vice pour une femme que celui de fumer.

Celle-ci développe une dépendance à la nicotine. Pourquoi ? Parce qu'une femme a besoin que son sang soit pur. Et l'une des sources vitales du sang est l'air amené dans les poumons. Le sang extrait l'oxygène de l'air pour nourrir et purifier les cellules et tissus de notre corps, ainsi que l'azote pour régénérer les acides aminés dont sont composées les protéines. La fumée produite par le tabac obstrue les alvéoles pulmonaires, empêchant les poumons d'exploiter au mieux l'air pur. Il est tout aussi impossible de fumer sans inspirer que de respirer de l'air pur dans une pièce enfumée. Respirer de l'air pollué par la fumée engendre les mêmes effets que ceux que connaissent les fumeurs. Si les femmes pouvaient jeter un œil dans l'un de ces services que dissimulent les hôpitaux spécialisés dans le traitement du cancer, elles se trouveraient face à des hommes et des femmes privés de leur nez, de leur bouche ou de la partie inférieure de leur visage, parce qu'ils ont tous été rongés par un cancer engendré par la fumée. Si vous enviez ces personnes et que vous vous moquez de votre apparence, alors continuez, chère sœur, et fumez tout ce que vous voulez !

Chez les femmes, le tabac exerce également une influence directe sur les organes reproducteurs et est souvent cause de ménopause précoce, avec toutes les douleurs et les inconforts qu'elle entraîne. Tout ce qui interfère avec les processus naturels perturbe le bien-être.

Ne pas vider régulièrement sa vessie lorsque le côlon sigmoïde et le rectum sont chargés de fermentation et de putréfaction peut engendrer la plupart de ces troubles menstruels qui affectent fréquemment les femmes et les jeunes filles. Les irrigations du côlon peuvent vous épargner bien des soucis !

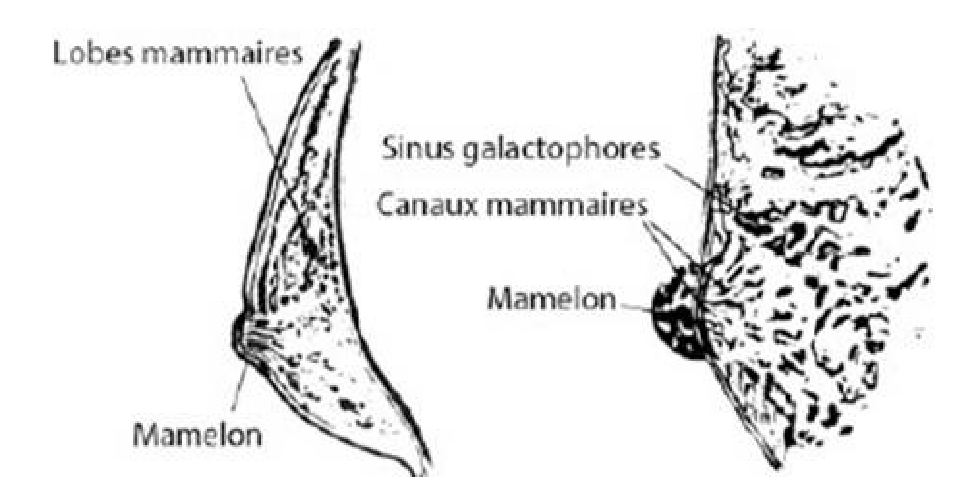
Les glandes mammaires

Les seins de la femme, connus sous le nom de *glandes mammaires*, sont étroitement liés à son système reproducteur. Ils contribuent également aux fonctions et aux activités des autres glandes, telles que l'hypophyse, la parathyroïde, les surrénales et, notamment, les ovaires. Les glandes mammaires exercent aussi une énorme influence sur les amygdales. L'aspect physiologique, émotionnel et spirituel de la vie d'une femme est régulé et équilibré de la manière la plus efficace lorsque le bien-être de l'ensemble de l'organisme y participe.

Naturellement, lorsque l'on permet à cette poche particulière du côlon, qui est en relation avec les glandes mammaires, d'accumuler des quantités excessives de déchets en fermentation et en putréfaction, les glandes mammaires transmettent ce même état aux autres glandes. Il s'ensuit dès lors un trouble inexplicable, qui fait apparaître la femme instable et capricieuse.

En réalité, lorsqu'une femme jouit, du mieux qu'elle peut de nos jours, d'une santé presque parfaite, elle fait montre de facultés intellectuelles vives et aiguisées. Si, par contre, elle a pendant toute sa vie négligé l'état de son côlon, ses meilleurs penchants sont étouffés et son mental verse dans l'auto-apitoiement. Ce phénomène se produit surtout lorsque ses amygdales lui ont été ôtées.

Les glandes mammaires



Comme nous l'avons vu dans un chapitre précédent, l'hypophyse détient le contrôle administratif sur les nerfs. Nous avons souvent remarqué, en examinant les radiographies du côlon, que, bien que la poche caecale indique que la connexion avec l'hypophyse semble être en ordre, celle liée aux glandes mammaires révèle un déséquilibre. Chez la femme, il se traduit par un état de nervosité et peut disparaître après une série d'irrigations du côlon.

Un trouble du métabolisme des graisses ou un début de tumeur pourrait se manifester au niveau des connexions reliant les glandes mammaires aux surrénales et à la parathyroïde. Un déséquilibre plus grave pourrait affecter le système lymphatique et s'exprimer par des nodules aux seins. De tels problèmes ont réagi de manière satisfaisante au lavage du côlon obtenu par une série d'irrigations.

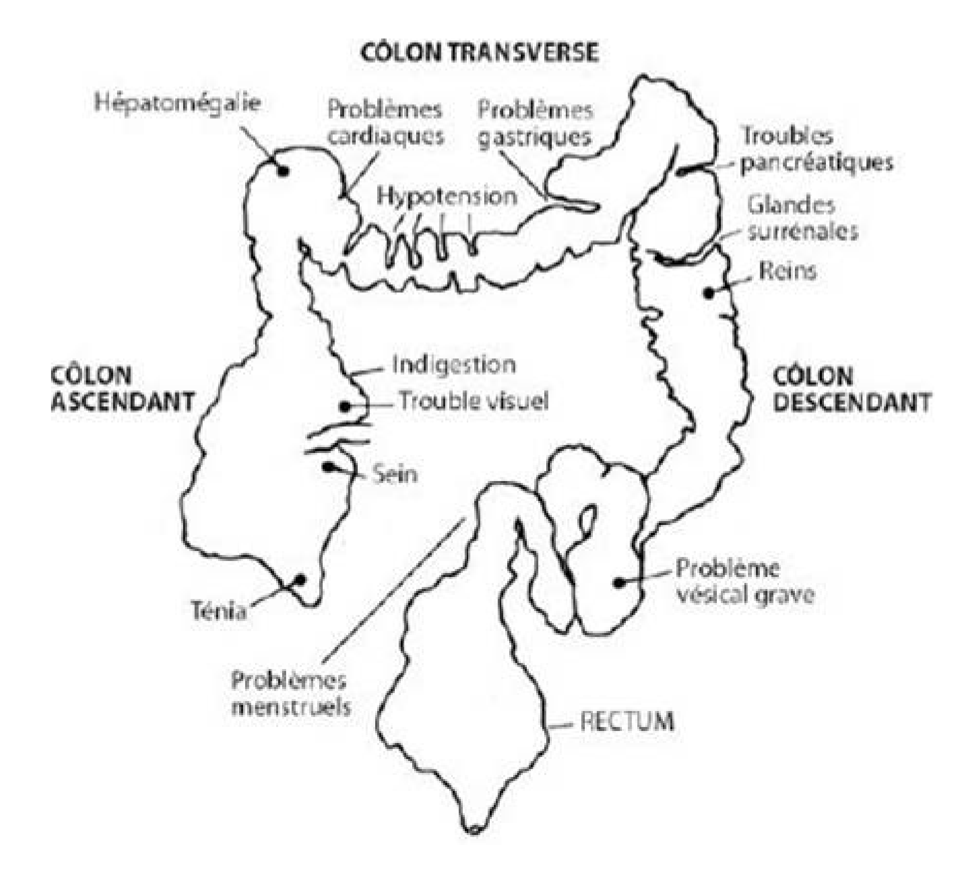
Les glandes mammaires interviennent de manière considérable dans la régulation des menstruations. Les irrégularités dans ce domaine sont trop souvent liées à un côlon encombré. L'illustration ci-dessous, tirée d'une

radiographie du côlon d'une femme de 36 ans, nous révèle la gravité avec laquelle l'équilibre et la régularité de l'organisme féminin et de ses fonctions peuvent être touchés. Dans ce cas précis, nous pouvons distinguer le « V » renversé au fond du côlon ascendant, qui traduit la présence de vers. À l'autre extrémité du côlon, le rectum apparaît obstrué par des matières fécales. Cette configuration indique que la femme en question n'a pas veillé à répondre à l'appel de son intestin et met en évidence les dommages que le poids de cette masse pourrait entraîner au niveau de l'utérus ou de la vessie, donnant lieu à un trouble du processus menstruel.

Côlon anormal
d'une femme de 36 ans

Illustration tirée de la radiographie du côlon de Mme R. G. – Los Angeles

Remarques : la patiente est une consommatrice typique de viande et de féculents. Son côlon est plus ou moins représentatif de celui des consommateurs d'aliments préparés, faisant usage d'une quantité moyenne de viande et de féculents.



Résultats des analyses d'urine :

Urée des reins : 3,1 g par 1 000 cm^3 (0,3 %) (taux normal : 30-35 g).

Cristaux d'acide oxalique : innombrables (ils révèlent l'ingestion d'épinards ou de rhubarbe cuits. Les épinards crus ne laissent pas ces cristaux résiduels).

Matières solides : 80,6 g par 1 000 cm^3 (taux normal : 40-50 g) (ils révèlent une insuffisance rénale due à la consommation de bière, de vin et autres boissons alcoolisées).

Analyse des selles : (elles révèlent une grande quantité de granules d'amidon)
Gram-positifs : 20 % (taux normal : 35 %)
Gram-négatifs : 80 % (taux normal : 65 %)
Lactobacilles acidophiles : aucun
Colibacilles : nombreux

Il est déjà suffisamment malheureux qu'un homme néglige le nettoyage de son côlon et permette ainsi à son rectum encombré de dégrader sa prostate, mais une femme doit affronter des problèmes bien plus nombreux et divers qu'elle peut et *doit* prévenir si elle veut éviter les multiples affections qui frappent la gent féminine.

N'imaginez pas un seul instant que les irrigations du côlon, seules, constituent en toutes circonstances la panacée. Bien au contraire : si vous ne vous êtes jamais vraiment soucié de ce que vous introduisez dans votre corps, vous feriez mieux de vous réveiller et d'y réfléchir sérieusement. Je vous suggère d'étudier mon livre *Votre santé par la diététique et les salades crues* (éd. Utovie, 2008). Il renferme des exemples de plats que je recommande et sur lesquels des milliers de personnes de tous âges ont écrit qu'ils ont amélioré leur vie.

Il nous faut également prendre en compte un autre point de vue extrêmement important : l'aspect mental et spirituel de notre vie quotidienne. Observez attentivement votre mental, étudiez-en les notions, apprenez à contrôler vos pensées. Quoi que vous fassiez, ne vous emballez pour aucune philosophie.

J'ai réalisé, en consacrant ma vie entière à des recherches, que le Créateur a conçu chacun de nous dans un but bien précis. C'est à nous qu'il revient de le découvrir.

IX



Le centre de filtration et d’élimination

Les reins

Nous possédons deux reins : l’un à droite, dont le centre se situe quasiment au niveau de la douzième côte, et l’autre à gauche, dont le centre se trouve à peu près à hauteur de la valve pylorique de l’estomac. Ils siègent tous deux dans la partie postérieure de la région du diaphragme. Ils font environ 12 cm de long, 6 cm de large et 3 cm d’épaisseur. Vous pouvez voir à quoi ils ressemblent dans l’illustration du chapitre consacré aux surrénales, qui représente le rein gauche.

La structure des reins est fort complexe et ce n’est pas ici l’endroit indiqué pour entrer dans les détails. Ce sont des organes d’élimination des liquides et excréments, et le travail qu’ils accomplissent est tout à fait incroyable.

Chaque cellule du corps, sans exception, utilise les aliments pour se maintenir en vie et nous rendre service. Chacune d’elles dispose de son propre processus d’assimilation au cours duquel elle doit éliminer les déchets, à savoir le produit final du métabolisme. Ce dernier est le

processus qui intervient à la fois dans la formation des tissus et des cellules et dans leur destruction. Il induit des modifications chimiques dans les tissus et leurs cellules vivantes par lesquelles est produite l'énergie nécessaire à leurs fonctions vitales. De nouvelles matières sont assimilées pour réparer les cellules usées. Le métabolisme comprend dès lors deux phases : la phase constructive consiste à transformer des substances nutritives dans le protoplasme vivant plus complexe ; la phase destructive provoque, en libérant de l'énergie, la décomposition et l'oxydation des composants du protoplasme en éléments plus simples. Bien que ces processus d'élaboration et de suppression s'accomplissent de concert, l'un des deux peut prévaloir et faire de l'ombre à l'autre, entraînant un déséquilibre. Il est évident, quand l'on considère ces processus métaboliques, que, si les tissus ne sont pas nourris d'aliments biologiques vivants, la phase destructive prédominera. Lorsque cette situation dépasse le seuil de tolérance, une toxémie se développe.

Les cellules et les tissus du corps font usage de nourriture et d'oxygène, et il est donc naturel qu'ils produisent des déchets métaboliques comme le dioxyde de carbone. Ce dernier est éliminé avec de petites quantités d'eau via les poumons. L'eau, le dioxyde de carbone et les sécrétions de certaines glandes sont expulsés par l'appareil excréteur. Les organes du système urinaire se chargent, quant à eux, d'éliminer les liquides isolés des substances métaboliques.

Les reins accomplissent la tâche complexe d'extraire du sang les déchets toxiques du métabolisme protéique sous la forme d'acide urique et d'urée. Ils tirent également du sang et du système lymphatique les minéraux et les éléments consommés et éliminés ainsi que l'eau résiduelle.

En plus de remplir ces fonctions, les reins exercent un contrôle sur les activités qui ont cours dans leur environnement, comme la régulation de la

quantité et du volume de l'eau dans les tissus, le processus osmotique et la régulation de l'équilibre acido-basique.

Les reins produisent une sécrétion du nom de rénine, que le sang absorbe pour la transmettre au système en vue de son utilisation, lorsqu'il convient de contracter les vaisseaux sanguins.

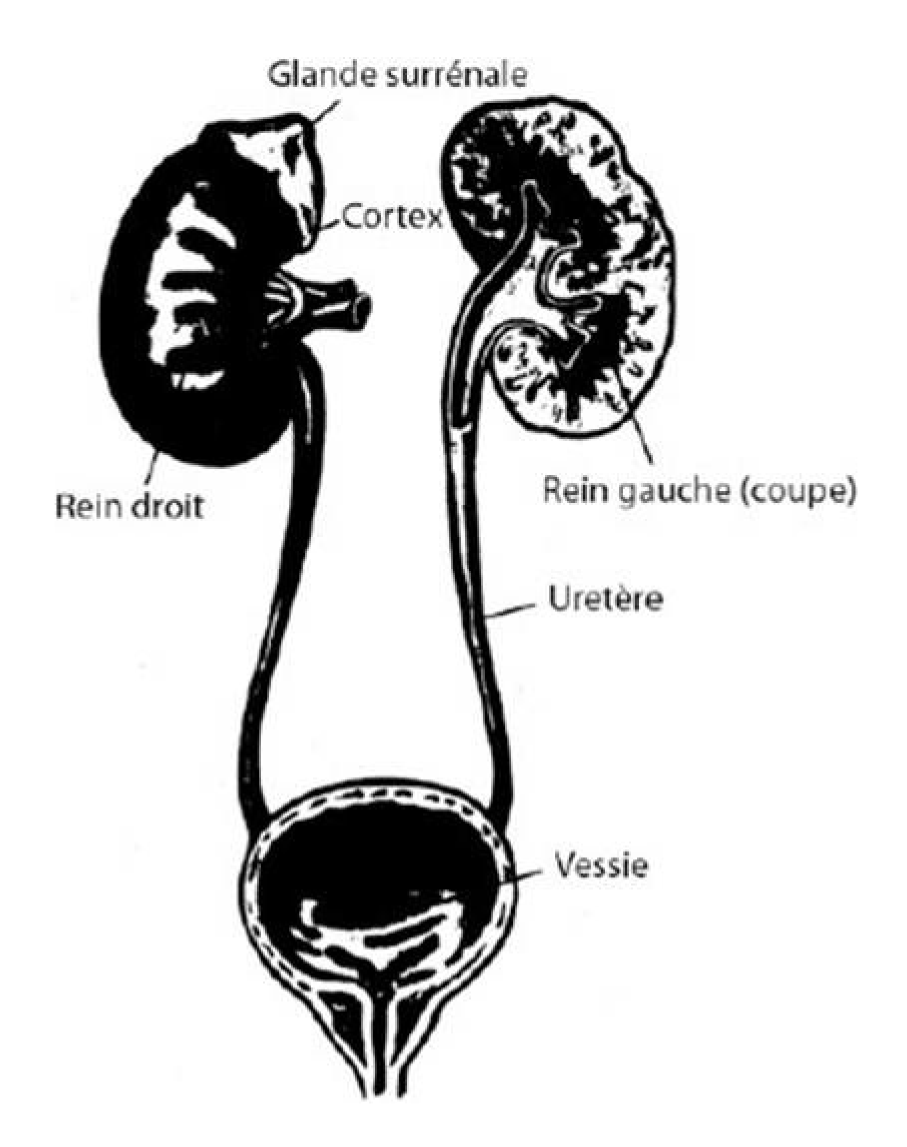
Certaines sécrétions rénales interviennent dans les processus métaboliques et, si les reins n'en fabriquent pas ou en produisent en quantités insuffisantes, des dépôts d'acide urique se forment. Un état d'urémie en découle, causé par la rétention dans le sang d'excréments que les reins auraient dû éliminer et caractérisé par des maux de tête, des vertiges, des vomissements, une cécité partielle ou totale, des convulsions, un coma, des paralysies partielles et une haleine urémique.

Les calculs rénaux sont le résultat de la coagulation de minéraux et autres éléments qui se forment en partie à cause de la combinaison d'aliments incompatibles et d'aliments cuits dans l'huile ou la graisse. Le métabolisme du système digestif n'est pas parvenu à les traiter et ils ont, par conséquent, été expulsés dans le sang pour finir ensuite dans les reins. Lorsque le sang libère de tels déchets dans les reins, ces derniers sont incapables de les filtrer pour les éliminer dans l'urine et il se forme alors des calculs. Nous avons vu des calculs, aussi bien rénaux que biliaires, se dissoudre en deux ou quatre jours après qu'ils ont été immergés dans une éprouvette remplie d'une infusion de gaillet gratteron, herbe que l'on peut se procurer facilement dans une herboristerie ou dans des magasins bio. Les herboristes recommandent souvent de boire des tisanes de cette plante pour traiter certains problèmes aux reins ou à la vésicule biliaire.

Les reins sont des organes extrêmement précieux qui demandent à être surveillés parce qu'ils réagissent à l'état du côlon. L'alcool, même en

quantité minime comme dans le vin ou la bière, peut abîmer les reins. Un ami très cher, qui voyageait beaucoup en Europe, avait pris l'habitude de boire du vin aux repas et est mort d'une intoxication urémique à 56 ans seulement. Les Anglais, les Allemands et les Américains, qui sont les plus grands consommateurs de bière, souffrent, plus que tout autre peuple au monde, des problèmes rénaux les plus graves et les plus répandus, tandis que les Italiens, les Français et les pays latins occupent la deuxième place au classement.

Glandes surrénales, reins et vessie



Par la nature même des excrétions qui les traversent, les reins sont particulièrement sujets aux infections. Il vaut la peine que vous étudiiez attentivement le chapitre de ce livre que j'ai intitulé « Tissu conjonctif et vitamine C » : cela pourrait bien vous sauver la vie !

La prévention est un meilleur principe à mettre en pratique que la tentative d'obtenir un traitement. Les irrigations du côlon constituent le meilleur des premiers pas en la matière. Commencez par purifier votre côlon, puis vous vous occuperez du reste.

La vessie

La vessie est un sac membraneux légèrement dilaté ; elle siège dans le bassin, devant le rectum. Les reins recueillent l'urine des deux uretères et la déchargent dans l'urètre, puis dans un orifice fermé par une valve musculaire ou sphincter.

L'urine est l'excrément liquide que le corps rejette. Dans de saines conditions, il s'agit d'un liquide clair et transparent à la couleur ambrée et à l'odeur particulière. Sa densité moyenne est de 1,02. La quantité moyenne évacuée en vingt-quatre heures oscille entre 1 000 et 1 500 ml.

D'un point de vue chimique, l'urine est une solution aqueuse associant de l'urée, de la créatine et de l'acide urique à de l'acide hippurique, du calcium, du chlorure, du magnésium, du phosphate, du potassium, du sodium et des ions sulfates, ainsi que certains pigments particuliers. Elle devrait dès lors engendrer une réaction acide. Elle contient généralement 96 % d'eau et 4 % de matières solides. En moyenne, nous éliminons tous les jours, avec l'urine, 30 g environ d'urée, 1 à 2 g de créatine, 0,75 g d'acide urique et 16,5 g de sel. Une urine anormale peut contenir du sucre en cas de diabète, de l'albumine en cas de maladie de Bright, des pigments biliaires en cas de jaunisse, et du sang en cas de lésions ou de pathologies rénales ou des voies urinaires. Lors des nombreuses analyses d'urine que nous avons réalisées, une quantité anormale d'acide urique traduisait clairement l'habitude des individus à consommer de la viande. Il

va sans dire que la vessie mérite toute notre attention, parce qu'elle est le réservoir de nos excrétions liquides, dont les analyses peuvent nous révéler les habitudes alimentaires et autres de l'individu. Lorsque nous nous soumettons à une analyse d'urine, nous devons nous assurer de l'honnêteté et de l'intégrité de l'analyste.

La proximité de la vessie avec les côlons descendant et transverse et, en particulier, avec la flexion sigmoïde la rend particulièrement sensible à tout déséquilibre affectant une partie du côlon. C'est là une question très importante qu'il nous faut garder à l'esprit durant toute notre vie. Dans le passé, les séries d'irrigations annuelles ont été extrêmement précieuses à nombre de nos étudiants. Un couple adorable, dont l'homme a plus de 80 ans aujourd'hui, m'a justement appelé cette semaine. Ces deux personnes avaient suivi un de mes cours il y a trente-cinq ans. Leurs enfants ont grandi avec le *programme Walker* et ils sont fiers que leur fils soit, jusqu'ici, le seul en Californie à avoir obtenu le diplôme de l'étudiant le plus méritant pour n'avoir jamais manqué un seul jour d'école, des primaires à l'université. Cela ne vous pose-t-il pas question sur le manque de prévoyance de maintes familles qui n'enseignent pas à leurs enfants la valeur d'une alimentation saine et l'importance de veiller à la propreté de l'intérieur de leur corps ? Rien ne peut remplacer la santé. Les troubles et maladies naissent trop souvent dans le côlon ; veillez à sa propreté et vous vivrez plus longtemps et en bonne santé.

Une analyse des excrétions de la vessie peut facilement nous révéler l'état de santé du côlon et de l'ensemble de l'organisme. Ayons toujours sous la main un ou deux rouleaux de bandes à la nitrazine, que l'on peut facilement se procurer en pharmacie. Si, en versant quelques gouttes d'urine sur environ 2,5 cm de cette bande, l'on obtient un pH compris entre 5 et 6, il s'agit d'une acidité normale, mais, si la couleur de la bande indique un pH égal ou supérieur à 6,5, cela traduit un état alcalin.

Toutefois, ne vous basez jamais sur une seule excrétion, parce que l’interprétation de l’équilibre acido-alcalin peut varier en quelques heures.

Si vous voulez dresser un bilan de votre santé, tournez-vous vers un praticien qualifié, un chiropracteur, un naturopathe ou un thérapeute de renom. Les Romains avaient une devise, *Verbum sapienti sat est*, qui signifie : « L’homme d’esprit entend à demi-mot » (ou encore, dans le même ordre d’idées, « À bon entendeur, salut ! », *N.d.T.*).

X



Tissu conjonctif et vitamine C

Les irrigations du côlon ne sont aucunement une panacée. Ne vous imaginez pas un seul instant qu'elles le sont. Les matières résiduelles qui s'amassent dans le côlon de manière naturelle et que nous autorisons à y demeurer plus que nécessaire sont, par nature, sujettes à la fermentation et à la putréfaction. C'est le produit final de la négligence du côlon qui crée un terrain fertile pour la propagation des bactéries pathogènes à l'origine des maladies.

Comme je l'ai indiqué sur la « Planche de l'hydrothérapie du côlon », différentes parties du corps sont sensibles au problème causé par l'accumulation de déchets dans la région intestinale correspondant à chacune d'elles. Il existe toutefois certains facteurs structurels qui peuvent contribuer à un ou plusieurs troubles sans pour autant n'entretenir aucune relation avec le côlon. Considérons, par exemple, le système conjonctif du corps. Les tissus conjonctifs constituent le liant ou l'élément cimentant qui arrime une cellule corporelle à l'autre, formant un réseau ou une structure présente dans chacune des particules du corps – les parois des vaisseaux sanguins ou lymphatiques, la gaine des nerfs, etc. Le tissu conjonctif s'assure également que les divers organes et glandes du corps

demeurent à la place qui leur est dévolue. Si le tissu conjonctif des reins se déchire, nous obtenons ce que l'on appelle un rein mobile ; si le tissu conjonctif de l'utérus cède, cela engendre un prolapsus utérin, et il en va ainsi pour l'ensemble du corps. Les tissus conjonctifs sont d'une importance tellement vitale pour notre corps que, s'ils s'affaiblissent ou se déchirent, des problèmes s'ensuivent. Une faiblesse des tissus pariétaux des vaisseaux sanguins se manifeste par un anévrisme. Elle pourrait également entraîner la formation d'un ulcère, et ainsi de suite, les possibilités sont quasiment infinies.

Le nettoyage du côlon ne peut remédier à ces troubles des tissus conjonctifs parce que tous ces tissus dépendent entièrement d'un apport constant en *acide ascorbique*, l'une des substances que l'organisme est incapable de produire et qu'il lui faut puiser des aliments. L'acide ascorbique est composé de molécules constituées de 6 atomes de carbone, 8 d'hydrogène et 6 d'oxygène, qui donnent la formule $C_6H_8O_6$. Cet acide, connu sous le nom de vitamine C, est présent en diverses quantités dans nombre de fruits et de légumes. Les sources les plus riches en acide ascorbique sont les cynorhodons, les pamplemousses mûris sur l'arbre, les citrons, les oranges, les cerises des Antilles, les goyaves, les poivrons, les piments, les choux de Bruxelles, les feuilles de moutarde, les feuilles de pissenlit et les fanes de navet. Néanmoins, la plupart des fruits et des légumes frais contiennent de la vitamine C en des quantités variées.

Une carence en acide ascorbique peut entraîner divers effets indésirables, tels qu'une difficulté à cicatriser et une faiblesse des os les amenant à se rompre facilement et à ne pas pouvoir se rétablir dans un délai raisonnable. C'est l'acide ascorbique qui fournit aux processus digestifs leur approvisionnement en hydrogène, pour qu'ils puissent brûler les aliments que nous absorbons. Il veille à ce que la quantité de carbone dont le corps a besoin pour synthétiser les acides aminés soit produite et

que la disponibilité en vitamine C soit maintenue dans l'organisme.

Nombre de maladies qui affectent les êtres humains sont directement ou indirectement dues à une carence en acide ascorbique, ou encore ce déficit constitue un facteur qui contribue au développement de diverses pathologies.

En considérant toutes ces données, nous comprenons aisément que les irrigations du côlon, seules, ne peuvent répondre totalement aux problèmes d'une personne. L'acide ascorbique joue un rôle tout aussi essentiel : un apport constant et quotidien en cet élément s'avère donc nécessaire. Pour être certains d'en absorber suffisamment, nous devons considérer nos légumes et fruits frais – ainsi que leurs jus – comme des aliments absolument *indispensables*. Ce n'est qu'en consommant ce type d'aliments que nous pouvons espérer recouvrer ou jouir d'une santé optimale et vivre longtemps en nous évitant la sénilité.

Je vous accorde qu'un besoin urgent en acide ascorbique peut se faire sentir à certaines périodes et dans certaines circonstances. Dans ces cas-là, la science nous vient en aide, nous permettant d'obtenir des doses supplémentaires de cette substance. Il serait évidemment bien imprudent de ne pas profiter de cet avantage dans de telles situations. Il faut cependant garder à l'esprit que les produits de synthèse n'équivalent jamais les substances naturelles et n'ont dès lors pas la même efficacité.

Notre organisme ne peut se passer de l'acide ascorbique. Vous ne courez aucun danger à en absorber trop en un jour, tant que vous répartissez les doses sur la journée. Une fois que la quantité requise et tolérée par le corps est atteinte, la nature nous signale l'excès d'acide ascorbique par une légère diarrhée. Lorsque nous comprenons que le corps ne produit pas lui-même l'acide ascorbique pour prévenir les

dommages et éviter les maladies, nous réalisons qu'il est absurde de pratiquer des jeûnes prolongés, de plus de six ou sept jours. Ces derniers privent en effet l'organisme des aliments qui lui fournissent l'acide ascorbique, et une telle privation ne peut aboutir qu'à une dégénération du tissu conjonctif, affectant ainsi les nerfs et les muscles. Les pathologies qui en découlent peuvent prendre des mois ou des années pour se déclarer, mais elles engendrent généralement des effets à long terme, comme la sénilité précoce, l'ostéoporose, la maladie de Parkinson et une pléthore d'autres.

XI



La négligence du côlon et ses conséquences désastreuses

Vous êtes seul responsable de votre corps ! Savez-vous qu'*aujourd'hui*, aux États-Unis, plus d'un million de personnes ont subi une ablation totale ou partielle du côlon parce qu'elles n'ont pas eu recours à l'hydrothérapie du côlon ? Jusqu'à la fin de leurs jours, elles n'auront plus aucun contrôle sur leur évacuation intestinale !

Souhaiteriez-vous vous trouver dans cette triste situation ? Cela vous plairait-il de devoir déféquer, jour et nuit, dans une poche accrochée à votre taille ? Si le fond de la poche devait céder ou s'échapper par accident ou inadvertance, des saletés s'écouleraient, de manière gênante, le long de votre jambe, de votre pied puis sur le sol ! Cela peut arriver, car c'est *déjà* arrivé !

Puis-je vous poser une question ? *Pour quelle raison* continuez-vous à autoriser que les matières putréfiées et les déchets tapissent, par couches successives depuis vingt ou trente ans, les parois internes de votre côlon, alors que vous pourriez en être quitte au profit de votre santé, d'une façon générale ? Aucun système d'égout n'est immunisé contre les

problèmes s'il est encombré de matières qui finissent par obstruer ses conduits. Si nous négligeons notre côlon, chaque année qui passera aura un effet dévastateur sur le système de vidange de notre corps. Prenez soin de votre côlon !

L'accumulation de substances fermentées et putréfiées dans le côlon engendre des mauvaises odeurs qui s'échappent du corps par les pores de la peau. Vous pouvez ne pas en avoir conscience – et, de fait, rares sont ceux qui le remarquent sur leur personne – mais d'autres peuvent sentir ces effluves désagréables.

Si votre appareil digestif dispose encore d'un côlon, vous pouvez en remercier le Ciel. Louez le Seigneur ! Si j'étais vous, je ne perdrais pas de temps et je réaliserais un lavage du côlon.

Comme je l'ai déjà mentionné, plus d'un million de personnes, dans nos pays, n'ont pas purifié leur côlon par des irrigations. Elles ont développé des problèmes au niveau stomacal et intestinal et ont été admises d'urgence à l'hôpital pour une « chirurgie exploratrice ». Une fois réveillées de l'anesthésie, elles ont découvert, avec un regret et une consternation qui ne les quitteront plus, qu'une partie de leur côlon leur avait été ôtée, les privant de tout contrôle futur sur leur système d'évacuation ou d'une fonction intestinale normale. Cette intervention porte le nom de *colostomie*. Suite à cette opération, les matières fécales et les déchets seront recueillis dans une poche que les patients devront porter accrochée à leur taille pour le restant de leurs jours.

Ces personnes ne peuvent pas prendre le risque d'attendre que cette poche soit pleine pour la vider, vu qu'elles n'ont aucun contrôle sur leur évacuation. Une fuite accidentelle serait trop embarrassante à décrire et hanterait certainement à jamais autant la victime que le témoin de la

scène. Cette poche doit être vidée, lavée ou remplacée lorsqu'elle est remplie à un peu plus de la moitié, et ce pour toute la vie. Terrifiant !

Quelle perspective horrible, épouvantable et répugnante cela représente-t-il pour toute personne souffrant de constipation qui se respecte ! Où qu'elle aille, elle *doit* constamment porter cette poche accrochée à sa taille, qu'elle doit vider lorsqu'il le faut, jour et nuit, année après année, jusqu'à ce que les pompes funèbres l'en délivrent à jamais !

La colostomie est-elle nécessaire ? *Non*, à condition d'avoir pris des mesures préventives à temps. En quoi consistent ces mesures ? N'attendez pas que votre côlon soit complètement bouché.

Même s'il est encombré, vous pouvez le *nettoyer* au moyen d'une série d'irrigations.

Une amie très chère, une vieille dame, souffrait de problèmes intestinaux. Elle s'était rendue à l'hôpital pour des examens et, pendant qu'elle se trouvait sous anesthésie, le chirurgien l'avait amputée de son côlon et avait réalisé une colostomie à l'insu de la patiente et sans son consentement. Notre amie était revenue chez elle horrifiée de ce qu'on lui avait fait. Elle avait prié et supplié le Seigneur de mettre fin à ses jours, souhait qui fut exaucé après des semaines de supplice mental.

Gardez à l'esprit qu'un chirurgien est formé pour inciser et amputer. Le lavage du côlon, ou sa prescription, ne rentre pas dans la sphère de ses activités. Ce n'est pas étonnant que presque tous les patients ayant subi une colostomie ne sachent pas ce qui leur est réservé jusqu'à ce qu'ils se réveillent de l'opération. Ce n'est qu'à cet instant précis qu'ils apprennent, à leur grand malheur, ce que représente une colostomie.

Avez-vous la *moindre* idée de ce qu'implique une intervention de ce genre ? Les informations ci-dessous sont tirées des instructions données dans un manuel de colostomie :

- ✓ *À partir de maintenant, vous devrez vivre avec des dispositifs (pour le reste de votre vie) ;*
- ✓ *Le désespoir causé par la nécessité de porter cette poche pour le reste de la vie est une chose que tout « colostomisé » doit pouvoir surmonter (ce serait se méprendre que de croire que le DÉSESPOIR n'est pas une réaction normale dans une telle situation) ;*
- ✓ *L'évacuation des selles a lieu de jour comme de nuit (sans que vous puissiez la contrôler), étant donné qu'elles ne peuvent aboutir nulle part ailleurs que dans la « poche » ;*
- ✓ *Aucun muscle volontaire n'intervient dans le processus ; vous ne pouvez donc pas contrôler le flux ;*
- ✓ *Question : « Comment puis-je m'en sortir sans ce contrôle ? » Réponse : « Des milliers de personnes y arrivent ! » ;*
- ✓ *L'orifice pratiqué dans le flanc par le chirurgien prend plusieurs semaines pour guérir après l'opération ;*
- ✓ *« Poche jetable » signifie que vous devez en utiliser tous les jours une nouvelle… mais certains arrivent à tenir un jour et demi ou même plus avant de la remplacer ;*
- ✓ *Toute personne ayant des talents de couturière peut modifier la garde-robe d'un homme ou d'une femme pour dissimuler la présence de la poche ;*
- ✓ *Il est recommandé de renoncer à certains aliments pour prévenir les occlusions, éviter les fuites gênantes de liquides ou de matières fécales et se préserver des émissions excessives d'odeurs et de gaz ;*
- ✓ *Il est probable que surviennent une déshydratation et une*

perte excessive en sodium en l'absence de côlon. En cas de diarrhée, consultez un médecin ;

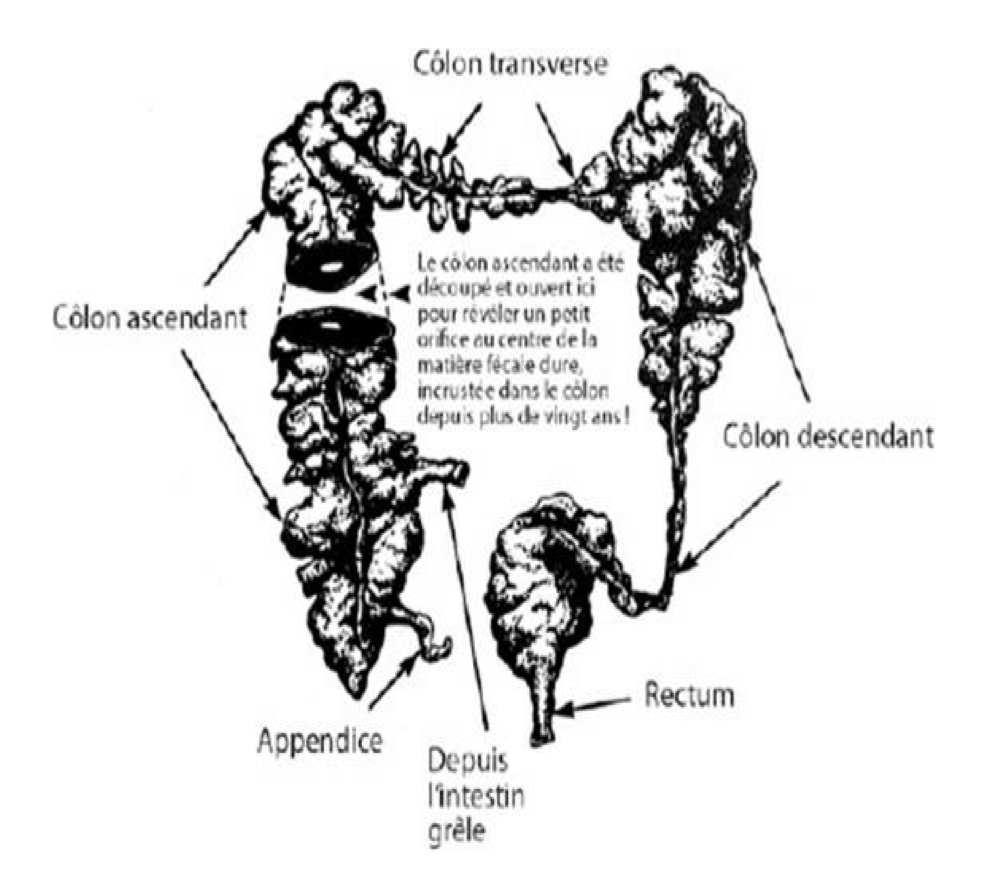
- ✓ *La soif vous taraudera. La nature recourt aux liquides pour compenser la perte du côlon hydroabsorbant ;*
- ✓ *Les ODEURS et les GAZ représentent une double préoccupation. Une odeur occasionnelle est considérée comme « normale ».*

Étudiez attentivement la liste que je viens de dresser. Je l'ai tirée d'un manuel de colostomie publié par les fabricants de « poches ».

Quel est le coût d'une colostomie ? Plus d'un million de victimes (les colostomisés) ont déboursé plus de *deux milliards de dollars* pour leur intervention chirurgicale et leur convalescence ; mais ce n'est que le début.

À l'heure actuelle, ces poches spéciales coûtent entre 70 et 125 dollars pour 30 poches. Si vous devez utiliser une poche par jour (beaucoup y sont *obligés*), le coût se situe environ entre 850 et 1 500 dollars par an, et ce pour le restant de vos jours. Vous ne pourrez vous rendre *nulle part* sans disposer d'une réserve de poches, et la possibilité de ne pas réussir à vous en procurer constituera un véritable cauchemar.

Le côlon anormal



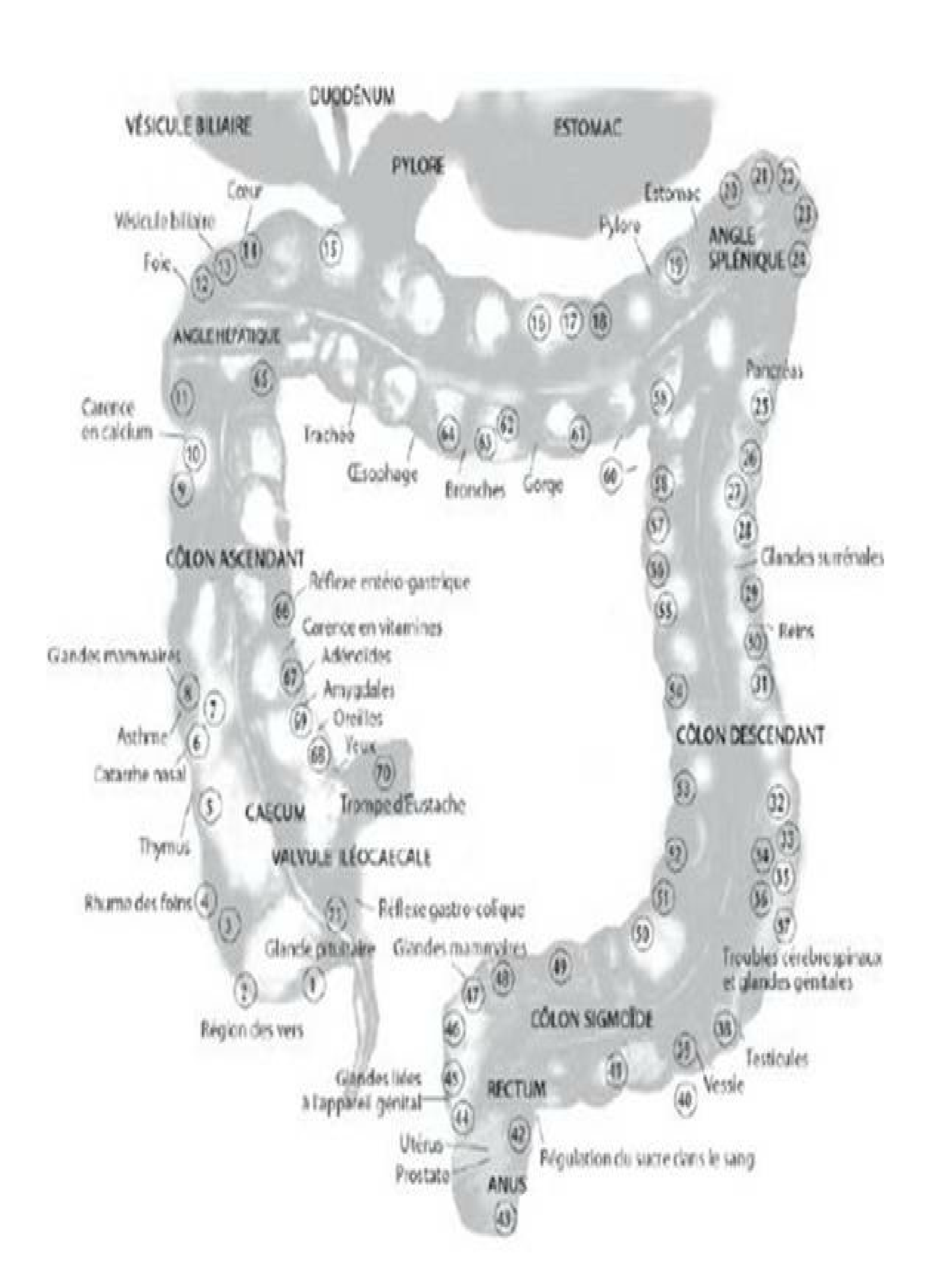
Ne prenez pas le risque de devoir subir une colostomie : cela n'en vaut pas la peine. Gardez à portée de main votre poire à lavement et n'hésitez pas à vous en servir (voir mon livre *Rajeunir et rester jeune*). Ne laissez pas la distance vous empêcher de réaliser des irrigations quand cela s'avère nécessaire. Il s'agit de votre corps et vous en êtes responsable.

Faites en sorte que ce fantôme de la colostomie, avec sa poche à moitié remplie d'excréments répugnants et accrochée jour et nuit à votre taille, vous rappelle que tout conseil ou recommandation d'éviter les irrigations du côlon est complètement faux, trompeur et privé de fondement et de

bon sens. Je soutiendrai jusqu'à ma mort que toute personne qui s'oppose, censure ou s'insurge contre le lavage du côlon est totalement irresponsable, selon ce que les Romains définissaient par l'expression *non compos mentis* (« dénué de raison », *N.d.T.*). De toute évidence, ces personnes ne font aucune distinction entre ce qui est sale et ce qui est propre. Et c'est à cause de ce manque de discernement qu'aujourd'hui, plus d'un million de personnes défèquent sans contrôle volontaire dans cette poche poisseuse qu'elles doivent vider à la main et nettoyer ou remplacer chaque jour de leur vie.

Faites preuve de prudence et de sagesse. Il vaut mieux prévenir ce que l'on ne peut guérir. Ne me croyez pas sur paroles : essayez vous-même, réalisez une série d'irrigations du côlon. *Ma* vie ne sera pas le moins du monde affectée par ce que vous ferez ou ne ferez pas, mais la vie que vous pourrez sauver par ce biais pourrait être *la vôtre*.

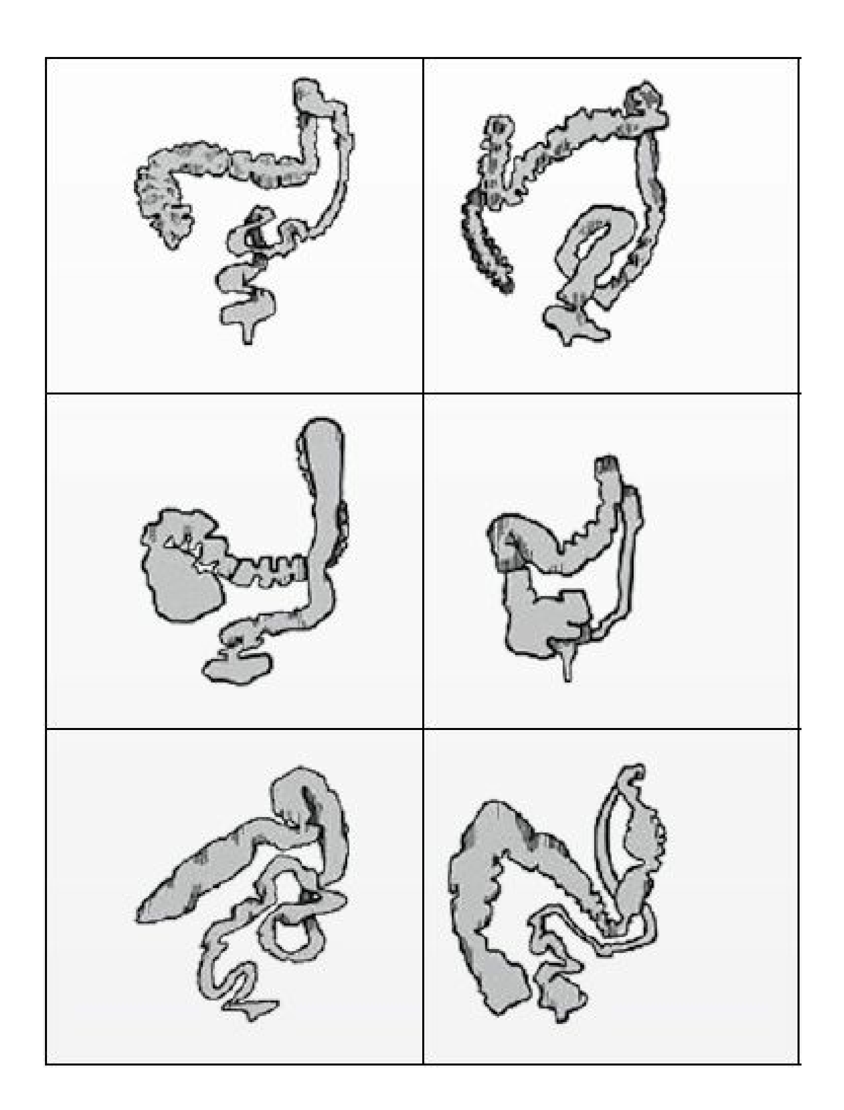
Planche de l’hydrothérapie du côlon


DUODÉNUM
VÉSICULE BILIAIRE
ESTOMAC
PYLORE
Cœur
Vésicule biliaire
Foie
Estomac
Pylore
ANGLE SPLÉNIQUE
ANGLE HÉPATIQUE
Pancréas
Carence en calcium
Trachée
Œsophage
Bronches
Gorge
CÔLON ASCENDANT
Glandes surrénales
Réflexe entéro-gastrique
Carence en vitamines
Adénoïdes
Glandes mammaires
Reins
Amygdales
Asthme
Oreilles
Yeux
CÔLON DESCENDANT
Catarrhe nasal
Trompe d'Eustache
CAECUM
Thymus
VALVULE ILÉOCAECALE
Rhume des foins
Réflexe gastro-colique
Glande pituitaire
Glandes mammaires
Troubles cérébro-spinaux et glandes génitales
CÔLON SIGMOÏDE
Région des vers
Testicules
Glandes liées à l'appareil génital
RECTUM
Vessie
Utérus
Prostate
Régulation du sucre dans le sang
ANUS

Note : les sels minéraux, de nature biochimique et qui contribuent à l’équilibre cellulaire, sont répertoriés suivant la région à laquelle ils se réfèrent

Liste des sels avec leur numéro

1. Phosphate de potassium
2. Chlorure de potassium
3. Phosphate de sodium
4. Sulfate de potassium
5. Sulfate de potassium
6. Fluorure de calcium
7. Chlorure de potassium
8. Silicium
9. Silicium
10. Phosphate de magnésiur
11. Sulfate de calcium
12. Sulfate de potassium
13. Phosphate de magnésiur
14. Phosphate de potassium
15. Phosphate de magnésiur
16. Sulfate de sodium
17. Phosphate de sodium
18. Chlorure de sodium
19. Phosphate de magnésiur
20. Phosphate de calcium
21. Sulfate de potassium
22. Phosphate de potassium
23. Chlorure de sodium
24. Chlorure de potassium
25. Silicium
26. Chlorure de potassium
27. Sulfate de sodium
28. Phosphate de potassium
29. Sulfate de sodium
30. Phosphate de sodium
31. Fluorure de calcium
32. Sulfate de potassium
33. Phosphate de sodium
34. Sulfate de calcium
35. Sulfate de sodium
36. Phosphate de magnésium
37. Chlorure de potassium
38. Phosphate de sodium
39. Fluorure de calcium
40. Chlorure de potassium
41. Sulfate de sodium
42. Fluorure de calcium
43. Phosphate de fer
44. Phosphate de potassium
45. Phosphate de sodium
46. Fluorure de calcium
47. Phosphate de calcium
48. Sulfate de sodium
49. Fluorure de calcium
50. Phosphate de potassium
51. Sulfate de potassium
52. Sulfate de calcium
53. Chlorure de sodium
54. Phosphate de calcium
55. Sulfate de potassium
56. Chlorure de sodium
57. Phosphate de magnésium
58. Chlorure de sodium
59. Silicium
60. Phosphate de calcium
61. Fluorure de calcium
62. Phosphate de calcium
63. Chlorure de potassium
64. Chlorure de potassium
65. Phosphate de fer
66. Chlorure de potassium
67. Fluorure de calcium
68. Phosphate de calcium
69. Phosphate de magnésium
70. Sulfate de potassium
71. Phosphate de potassium



Les six illustrations ci-dessus de prolapsus, de déformations, de torsions et d'affections du côlon sont des reproductions fidèles de négatifs de radiographies du côlon de personnes, en apparence saines et civilisées, dont les illusions sur leur état de santé physique se sont effondrées devant

l’évidence. Cette planche a été conçue par le docteur N. W. Walker à l’usage des professionnels qui pratiquent le lavage du côlon et comme outil d’enseignement pour les néophytes.

L’expression « vie civilisée » renvoie à une vie artificielle dans laquelle des individus civilisés, menant une existence civilisée et mangeant des aliments civilisés, ne peuvent disposer d’un côlon parfaitement sain.

Autant la santé que la maladie puisent leurs racines au niveau du côlon.

La santé de l'intestin. Le colon
Cesena - Italie : *Macro Éditions*, 2013.

Titre original : *Colon Health,* Norman Walker

Traduction de Cynthia Syoen

ISBN 978-88-6229-503-1